

УТВЕРЖДАЮ

Директор СП ГБОУ СОШ с. Ольгино
Безенчукский Самарской области
С.В. Шамаков



Примерное 10-ти дневное меню

Осенне-зимний период

СП ГБОУ СОШ с.Ольгино детский сад «Журавленок»

м.р. Безенчукский Самарской области

Понедельник Неделя первая. Осенне-зимний период Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Омлет натуральный	80,0	100,0	10,7	21,4	13,6	280,0	13,3	26,8	17,0	350,0
2	Печенье с маслом	40,0/7	40,0/7	4,8	6,1	14,6	164,0	6,7	12,8	19,6	204,0
3	Чай	150,0	200,0	0,03	-	11,2	42,5	0,04	-	14,98	56,7
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,3	0,3	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Борщ на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,8	5,2	13,6	101,2	2,2	6,5	17,0	126,5
3	Картофельная запеканка с мясом	180,0	220,0	21,3	21,1	15,7	340,6	28,0	27,2	20,3	404,7
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Вермишель молочная	150,0	200,0	2,5	2,8	12,3	85,6	3,4	3,8	16,5	114,2
2	Какао с молоком	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
3	Хлеб пшеничный	30,0	30,0	2,4	1,0	15,9	83,5	2,4	1,0	15,9	83,5
	ИТОГО						1429,4				1794,8

Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Рыба тушеная в томате с овощами	150,0	200,0	10,6	2,4	10,6	139,0	14,1	3,2	14,0	185,3
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп гороховый с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	4,4	4,25	18,98	130,4	5,1	5,4	23,9	164,0
3	Гречневый гарнир	130,0	150,0	4,0	6,5	27,2	297,8	5,3	8,7	36,3	397,1
4	Гуляш из мяса говядины	60,0	70,0	14,4	10,3	0,5	150,4	4,3	5,3	29,9	180,0
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Каша пшеничная молочная	150,0	200,0	4,2	5,5	25,4	167,9	5,6	7,3	33,8	223,8
2	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,6	0,7	10,6	55,7	1,6	0,7	10,6	55,7
3	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
	ИТОГО						1270,4				1830,0

Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	95,0/ 20,0	120,0/ 30,0	16,5/ 1,4	12,8/ 1,7	16,6/ 11,2	176,0/ 64,0	20,6/ 2,4	16,0/ 2,6	20,8/ 13,0	220,0/ 96,0
2	Чай с молоком	150,0	200,0	1,1	1,3	14,2	72,8	1,5	1,7	18,9	97,9
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Второй завтрак</i>											
1	Сок	100,0	100,0	0,5	0,1	10,1	40,6	0,5	0,1	10,1	40,6
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп с клецками с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	4,1	5,0	23,08	194,0	5,2	6,3	29,0	194,0
3	Овощное рагу с мясом	180,0	220,0	4,9	7,3	11,7	130,9	5,9	8,9	14,3	159,9
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Каша пшеничная молочная	150,0	200,0	5,5	8,6	46,2	244,6	6,0	6,7	20,9	283,0
2	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,6	0,7	10,6	55,7	1,6	0,7	10,6	55,7
3	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
	ИТОГО						1374,9				1694,0

Четверг *Неделя первая.*

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша рисовая	150,0	200,0	2,3	4,6	24,8	149,8	3,1	6,1	33,1	199,7
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп лапша м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	2,0	6,4	18,1	91,3	2,5	8,0	22,6	114,1
3	Капуста тушеная с мясом курицы	180,0	220,0	11,8	13,7	16,5	197,3	14,4	16,8	20,2	241,1
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Булочка («ромашка»)	70,0	70,0	5,3	9,3	42,6	219,5	5,3	9,3	42,6	219,5
2	Молоко кипяченое	150,0	200,0	4,6	4,0	7,9	97,6	5,8	5,0	9,9	122,0
	ИТОГО						1088,4				1368,8

Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша ячневая	150,0	200,0	5,0	8,9	36,1	244,5	6,6	11,8	48,1	326,0
2	Какао с молоком	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
3	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/7,0	30,0/7,0/10,0	4,0	5,2	8,2	85,5	5,9	8,5	14,2	157,0
<i>Второй завтрак</i>											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,3	0,76	0,19	7,13	33,3
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Щи с мясом со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	0,96	2,94	6,87	57,8	1,6	3,9	11,5	96,8
3	Ёжики в томатно-сметанном соусе	80,0	90,0	13,9/ 0,5	15,9/ 1,7	15,3/ 2,1	323,0/ 25,9	17,2/ 0,6	17,4/ 2,0	12,7/ 2,4	276,0/ 31,2
4	Макаронные отварные	100,0	130,0	3,6	4,2	24,4	150,0	4,3	5,3	29,9	180,0
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Кондитерские изделия (печенье, пряники)	40,0	40,0	3,0	4,7	29,96	166,8	3,0	4,7	29,96	166,8
2	Кефир, ряженка	150,0	200,0	4,3	4,8	6,0	88,5	5,7	6,4	8,0	118,0
	ИТОГО						1508,3				1840,3

Понедельник Неделя вторая Осенне-зимний период Длительность пребывания в ДОО – 10,5 часов

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша геркулесовая	150,0	200,0	5,9	6,0	22,6	180,8	7,4	7,5	28,3	226,0
2	Печенье с маслом	40,0/7	40,0/7	4,8	6,1	14,6	164,0	6,7	12,8	19,6	204,0
3	Чай	150,0	200,0	0,03	-	11,2	42,5	0,04	-	14,98	56,7
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,07	0,37	0,4	5,2	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп с крупой на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,6	2,2	16,7	93,0	2,0	2,7	20,9	116,3
3	Картофельная запеканка с мясом	180,0	200,0	22,9	22,3	16,5	360,6	25,5	24,8	18,4	400,8
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Пирожок с начинкой (курага, изюм, капуста, картофель, повидло)	60,0	70,0	3,4	1,3	28,3	138,4	4,2	1,6	35,4	173,0
2	Какао с молоком	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
	ИТОГО						1313,0				1632,0

Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша манная	150,0	200,0	4,5	8,5	32,5	225,0	6,1	8,5	43,4	225,0
2	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Щи на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	0,96	2,94	6,87	57,8	1,6	3,9	11,5	96,8
3	Котлета	60,0	70,0	8,9	8,9	12,8	166,8	10,4	10,4	15,0	194,6
4	Гороховое пюре	130,0	150,0	12,2	7,5	43,1	292,5	14,07	8,7	49,7	337,5
5	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
6	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
7	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Рыба, запеченная под молочным соусом	170,0	180,0	14,5	14,2	27,6	289,8	15,3	15,0	29,2	306,8
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
3	Хлеб пшеничный	20,0	20,0	1,6	0,7	10,6	55,7	1,6	0,7	10,6	55,7
	ИТОГО						1541,9				1840,6

Среда

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Творожная запеканка со сгущенным молоком	95,0/ 20,0	120,0/ 30,0	16,5/ 1,4	12,8/ 1,7	16,6/ 11,2	176,0/ 64,0	20,6/ 2,4	16,0/ 2,6	20,8/ 13,0	220,0/ 96,0
2	Какао с молоком	150,0	200,0	3,0	2,6	21,4	120,6	3,8	3,2	26,7	150,8
3	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Свекольник на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,4	3,9	11,8	87,6	1,7	4,9	14,7	109,5
3	Плов с мясом говядины	150,0	200,0	14,17	11,96	25,08	264,0	19,33	16,2	33,99	359,0
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Вермишель молочная	150,0	200,0	2,7	3,0	13,3	91,4	3,4	3,8	16,6	114,2
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
	ИТОГО						1136,5				1521,9

Четверг Неделя вторая.

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша из гречневой крупы с маслом	150,0	200,0	6,6	10,5	49,8	321,0	8,9	14,1	66,4	428,0
2	Рыбные биточки	60,0	70,0	6,7	3,0	3,4	67,1	7,9	3,4	4,0	78,3
3	Кофейный напиток с молоком	150,0	200,0	2,9	2,2	22,6	121,4	3,6	2,7	28,3	151,8
4	Хлеб с маслом	30,0/5,0	30,0/7,0	1,3	4,4	7,1	73,5	1,8	6,2	9,9	103,0
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Рассольник на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,7	4,1	13,3	96,6	2,1	5,1	16,6	120,8
3	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200,0	220,0	19,0	16,8	23,3	247,8	23,5	10,8	28,5	306,6
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Сосиска, запеченная в тесте	90,0	110,0	7,8	9,4	24,8	213,8	9,7	11,7	31,0	267,3
2	Кисель	150,0	200,0	0,2	0	27,6	111,4	0,3	0	36,8	148,5
	ИТОГО						1464,0				1905,7

Пятница

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции		От 1,6 до 3 лет				С 3 до 7 лет			
		1,6-3 г.	3-7 лет	Б	Ж	У	к/кал	Б	Ж	У	к/кал
<i>Завтрак</i>											
1	Каша ассорти	150,0	200,0	5,5	8,6	16,6	244,0	7,4	11,5	18,3	326,0
2	Чай	150,0	200,0	0,08	0	12,0	48,0	0,2	0	16,0	65,0
3	Хлеб с маслом и сыром	30,0/5,0/7,0	30,0/7,0/10,0	4,0	5,2	8,2	85,5	5,9	8,5	14,2	157,0
<i>Второй завтрак</i>											
1	Фрукты (яблоки, мандарин, банан)	100,0	100,0	0,76	0,19	7,13	33,3	0,76	0,19	7,13	33,3
<i>Обед</i>											
1	Салат из овощей	40,0	60,0	0,04	0,25	0,28	3,5	0,07	0,37	0,4	5,2
2	Суп гречневый на м/к бульоне со сметаной	200,0/5,0	250,0/7,0	1,6	2,2	16,7	93,0	2,0	2,7	20,9	116,3
3	Ленивые голубцы с мясом формовые в т/с соусе	150,0	185,0	13,9/ 0,5	15,9/ 1,7	15,3/ 2,1	323,0/ 25,9	17,2/ 0,6	17,4/ 2,0	12,7/ 2,4	276,0/ 31,2
4	Компот из сухофруктов	150,0	200,0	0,06	0	17,4	70,1	0,08	0	21,8	87,6
5	Хлеб пшеничный	30,0	50,0	2,4	1,0	15,9	83,5	4,1	1,6	26,4	139,2
6	Хлеб ржаной	30,0	40,0	2,0	0,4	10,3	54,3	2,6	0,5	14,4	72,4
<i>Полдник</i>											
1	Макаронник с повидлом	100,0/20	125,0/30	1,8	0,2	10,2	96,0	2,3	0,2	12,8	120,0
2	Кефир, ряженка	150,0	200,0	4,3	4,8	6,0	88,5	5,7	6,4	8,0	118,0
	ИТОГО						1248,6				1547,2