УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____М.Г. Корнишина
Приказ №_____ от _____

Десятидневное меню
на весенне-летний период
для организации питания воспитанников в группа до 3-х лет
СП "Детский сад" ГБОУ ООШ пос. Сборный
м.р.Сызранский Самарской области

1 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1..Макароны отварные со сл. Маслом . Салат из св. моркови	160/40	4,900	5,300	21,600	154,730	0,000	0,150	0,300	70,200	0,300	416
3.Коф. напиток со сгущ. молоком	180	0,130	1,005	10,030	39,490	0,040	0,130	1,180	111,990	0,280	392
4.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	1
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Сок фруктовый											
Печенье											
Итого завтрак											
Обед:											
1.Салат из зеленый горошка	40	0,710	5,030	8,140	80,730	0,010	0,020	5,000	18,500	0,700	33/1
2.Суп картоф. с крупой с мясом	150	1,230	1,860	7,550	51,900	0,045	0,030	3,450	13,700	0,800	85
3.Тефтели рыбные тушеные с соус	60	9,650	3,690	10,350	122,500	0,090	0,090	0,240	42,130	0,710	261
4.Картофельное Пюре	120	4,620	4,520	25,640	164,090	0,060	0,020	0,000	4,990	0,810	22
5.Компот из лимона+С витам	150	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	374
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Каша пшенная молочная	180	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	8
2. Кисло-мол напиток	150	2,820	2,950	19,310	115,600	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
3. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
Итого уплотненный полдник											
Всего											

2 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
1. Завтрак:											
1.Каша манная	180	5,200	5,650	20,350	198,500	0,210	0,000	1,500	145,500	4,500	2/5
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990	0,450	0,130	1,180	111,990	0,280	394
3.Бутерброд с маслом и сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак:											
Кисло-молочный напиток	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
итого завтрак											
Обед:											
1.Винегрет овощной	40	0,228	1,827	0,714	20,190	0,009	0,012	2,850	6,550	0,170	45
2.Суп картоф. с бобовыми с мясом	150	1,500	1,680	10,200	61,950	0,060	0,030	4,950	15,270	0,620	81
3.Плов с куриным мясом	150	15,000	13,860	25,090	285,000	0,180	0,075	0,390	28,320	1,370	304
4.Компот из сушеных плодов (кураги)	180	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
5. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Ватрушка с творогом	120	3,620	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,850	0,180	236/251
2. Каша кукурузная молочная	180	3,300	5,000	18,700	132,500	0,000	0,160	0,500	102,830	0,330	4/4
2. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Какао с молоком	180	2,700	2,320	11,310	76,990	0,450	0,140	1,180	112,000	0,290	394
итого полдник											
Всего											

3 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Омлет натуральный . Кабачковая	100\40	10,930	22,260	4,390	262,300	0,080	0,449	2,390	92,920	2,410	229/54
2.Чай с сахаром молоком	180	2,210	2,320	11,300	76,990	0,450	0,130	1,180	111,990	0,280	394
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак: Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого завтрак											
Обед:											
1.Свежкла порционно	30	0,228	1,827	0,714	20,190	0,009	0,012	2,850	6,550	0,170	13/1
2.Суп картофельный	150	5,160	5,040	8,570	92,850	0,060	0,090	5,460	27,180	0,770	
3.Рагу из овощей с мясом	150	2,450	3,840	16,400	119,800	0,110	0,090	14,500	29,600	0,810	321
4.Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,350		23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
5. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
6.Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Крендель сахарный	60	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Кисло-мол напиток	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Суп молочный с крупой (рис)	180	1,300	9,400	28,840	223,120	0,060	0,000	1,480	158,900	1,480	77
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого полдник											
Всего											

4 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп.
1. Завтрак:											
1.Запеканка из творога со сгущ	120\30	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	237\251
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990	0,450	0,130	1,180	111,990	0,280	392
3.Бутерброд с маслом и сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
1. Кисло-мол напиток	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
2 Печенье	20	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
итого завтрак											
Обед:											
1. Соленый огурец	40	0,710	3,450	4,180	46,400	0,010	0,020	4,700	17,560	0,670	14
2.Щи из св. капусты с картофелем с	150	1,620	1,700	10,290	82,850	0,075	0,045	4,950	14,760	0,650	82
3 Фрикадельки рыб ,тушеные в мол.соусе	50/30	0,600	6,210	1,430	93,500	0,017	0,048	0,006	16,700	0,480	278
4.Рис отварной	100	6,840	5,520	36,480	200,400	0,240	0,120	0,720	19,080	3,360	67
5.Компот из сушеных плодов	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
3. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
Ужин:											
1 Суп молоч. с макарон. Изд	180	0,040	0,000	11,960	21,620	0,000	0,000	4,600	7,360	1,030	
2. Хлеб пшеничный	40	4,740	4,870	32,650	203,200	0,080	4,870	0,000	13,440	0,840	
3. Кофейный напиток	180	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	392
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

5 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Каша кукурузная молочная со слив.	180	3,300	5,000	18,700	132,500	0,000	0,160	0,500	102,830	0,330	4/4
2.Чай с сахаром и молоком	180	0,130	1,000	10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Сок фрукирвый											
итого завтрак											
Обед:											
1. Кабачковая икра	30	0,710	3,450	4,180	46,400	0,010	0,020	4,700	17,560	0,670	30/1
2.Борщ с мясом	150	1,100	2,900	7,650	61,500	0,030	0,030	6,160	25,120	0,720	68
3. Котлеты рубленные из мса кур с	50/20	16,800	14,000	28,230	300,000	0,290	2,040	24,200	50,000	5,360	
4.Картоф. Пюре	100	2,214	3,830	14,833	102,680	0,093	0,073	12,470	27,030	0,740	204
5.Компот из лимона +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	13,200	0,400	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Домашняя"	60	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Чай с сахаром	150	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3. Каша пшенная молочная жидкая с	180	4,740	7,630	19,750	167,100	0,060	0,150	0,680	137,850	0,470	189
4.Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого полдник											
Всего											

6 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп.
Завтрак:											
1.Вермишель с маслом. Кабачковая	140/40	1,300	9,400	28,840	223,120	0,060	0,000	1,480	158,900	1,480	77
2.Коф. напиток со сгущ. молоком	180	1,990	2,090	10,200	69,300	0,410	0,120	1,060	100,800	0,340	393
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Вафля	25	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	245/
итого завтрак											
Обед:											
1 .Свекла отварная порционно	30	0,430	2,600	1,300	25,400	0,010	0,010	2,350	11,640	0,310	11
2.Суп картофельный с гренками и	150/10	3,900	2,011	25,189	134,390	0,125	0,063	7,200	22,756	1,340	77 /115
3.Котлета рыбная любительская соус	50/25	7,650	3,570	1,800	80,000	0,049	0,042	5,180	23,810	0,400	242
4.Рагу из овощей	100	1,800	10,360	15,900	152,860	0,060	0,060	7,440	27,350	1,000	137
5.Компот из лимона +С вит	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	376
6. Хлеб ржаной	20	1,050	0,400	6,240	23,130	0,030	0,160	0,000	5,050	1,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Булочка "Московская"	60	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	397
3.Суп молочный с крупой (рис)	180	3,620	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,850	0,180	94
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

7 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша пшенная молочная со сл. Маслом	180	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	11/4
2.Какао с молоком	180	2,700	2,320	11,310	76,990	0,450	0,140	1,180	112,000	0,290	394
3.Бутерброд с маслом и сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	1
2 Завтрак:											
2. Кисло-мол напиток	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого завтрак											
Обед:											
1.Солен огурец	40	0,630	3,080	3,860	45,300	0,030	0,030	6,620	16,770	0,440	45
2.Суп картофельный с крупой с	150	3,070	3,210	9,670	79,950	0,090	0,040	3,450	30,220	1,080	80
3.Ленивые голубцы	150	13,260	8,520	18,790	185,000	0,075	0,150	18,780	56,500	1,530	298
4.Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	372
5. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Каша манная молочная сл масло	150	5,200	5,650	20,350	198,500	0,210	0,000	1,500	145,500	4,500	2/5
1.Ватрушка из творога.	120	5,200	5,650	20,350	198,500	0,210	0,000	1,500	145,500	4,500	202
3.Чай с сахаром	180	0,130	1,000	10,030	39,500	0,040	0,130	1,180	112,000	0,280	392
2. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

8 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1. Омлет. Салат зеленый горошек	100/40	7,904	10,792	4,872	147,696	0,064	0,304	0,256	63,016	1,624	228
2.Чай с молоком	180	0,130	0,000	10,040	39,500	0,013	0,000	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого завтрак											
Обед:											
1.Винегрет овощной	40	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,440	30/1
2.Рассольник "Ленинградский"	150	1,680	4,100	13,280	96,600	0,080	0,040	6,040	21,160	0,780	
3.Макароны отварные	120	6,840	5,520	36,480	200,400	0,240	0,120	0,720	19,080	3,360	67
4 Бефстроганов из отвар. мяса, соус	50/25										278
5.Компот из сушеных плодов	180	0,350	0,000	23,220	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	372
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Булочка "Молочная"	60	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
2. Кисло-мол напиток	150	2,820	2,950	19,310	115,460	0,045	0,140	1,200	114,700	0,400	134
3.Каша кукурузная молочная со слив.	180	3,300	5,000	18,700	132,500	0,000	0,160	0,500	102,830	0,330	4/4
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

9 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Запеканка из творога со сгущ	120\30	4,500	4,500	24,400	155,000	0,150	0,150	0,300	73,200	0,750	237\251
2. Кофейный напиток	180	2,650	2,790	13,570	92,400	0,540	0,160	1,420	134,400	0,340	392
3.Бутерброд с маслом и сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого завтрак											
Обед:											
1 Соленый огурец порционно	30	0,150	0,000	0,450	2,450	0,000	0,000	1,750	4,000	0,150	33
2.Щи из свеж капусты с картоф. и с	150	1,260	3,070	9,960	72,400	0,060	0,030	4,530	15,820	0,580	76
3. Рагу овощное. Шницель рыбный	100/50	11,250	12,225	15,450	218,250	0,075	0,090	2,145	16,695	2,250	68
5.Компот из сушеных плодов	180	0,350	0,000	23,350	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	374
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1.Кондит. изд Печенье	20	2,960	4,000	10,250	170,400	0,050	0,020	0,000	8,000	0,600	151
2. Кисло-мол напиток	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
3.Суп молочный с крупой (гречка)	180	4,740	7,630	19,750	167,100	0,060	0,150	0,680	137,850	0,470	16/4
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор	В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	F,мг	№ рецеп
Завтрак:											
1.Каша молочная ассорти	180	3,615	3,810	12,630	99,300	0,045	0,150	0,690	119,120	0,180	94
2.Чай с сахаром	180	0,130	0,000	10,040	39,500	0,013	0,130	1,180	112,000	0,280	392
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	0,210	1
2 Завтрак:											
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
итого завтрак											
Обед:											
1.Салат из зел горошка с луком	40	0,710	5,030	8,140	80,730	0,010	0,020	5,000	18,500	0,700	33/1
2.Борщ с мясом	150	1,260	3,000	8,460	65,000	0,040	0,030	5,280	21,420	0,810	58
3.Плов из птицы	150	8,900	7,030	2,260	107,810	0,020	0,062	0,500	16,040	0,700	277
5.Компот из лимона +С витам	180	0,350	0,000	23,350	71,300	0,000	0,000	0,300	23,900	0,900	374
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
7. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270	0,070	0,330	0,000	10,050	2,100	147
итого обед											
Уплотненный полдник:											
1. Ватрушка с повидлом	60	0,850	7,550	11,120	132,500	0,010	0,005	0,000	2,000	0,125	152
1.Свекла отварная порц.	30	0,650	3,080	3,940	46,300	0,025	0,025	6,700	17,850	0,440	30/1
2.Картофедьное пюре	160	6,940	11,720	65,240	352,660	0,060	0,120	0,060	47,200	2,820	251
4. Кофейный напиток с молоком	180	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	395
5. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000	0,015	0,015	3,000	10,050	2,100	134
Итого полдник											
Всего											

C=RU, O=ГБОУ ООШ пос. Сборный,
CN=Корнишина Марина Григорьевна,
E=sb_simon_sch@samara.edu.ru
00ba7daee47898b509
2021.08.24 18:44:57+04'00'