

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ М.Г. Корнишина

Меню на понедельник

1 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1..Макароны отварные со сл. Маслом	160/40				
. Салат из св. моркови		4,900	5,300	21,600	154,730
3.Чай с сахаром	180	0,130	1,005	10,030	39,490
4.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого завтрак					
Обед:					
1.Салат из св лука	40	0,710	5,030	8,140	80,730
2.Суп картоф. с крупой с мясом	150	1,230	1,860	7,550	51,900
3.Тефтели рыбные тушеные с соус	60	9,650	3,690	10,350	122,500
4.Картофельное Пюре	120	4,620	4,520	25,640	164,090
5.Компот из лимона+С витам	150	0,350		23,220	71,300
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1.Каша пшеничная молочная	180	0,040	0,000	11,960	21,620
2. Компот из суш плодов	150	2,820	2,950	19,310	115,600
3. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270
4. Печенье					
5 Фрукт					
Итого уплотненный полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
М.Г. Корнишина

Меню на вторник

2 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
1. Завтрак:					
1.Каша манная молочн	180	5,200	5,650	20,350	198,500
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990
3.Бутерброд с сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Кисло-молочный напиток	100	2,820	2,950	19,310	115,460
итого завтрак					
Обед:					
1.Винегрет овощной	40	0,228	1,827	0,714	20,190
2.Суп картоф. с бобовыми с мясом	150	1,500	1,680	10,200	61,950
3.Плов с куриным мясом	150	15,000	13,860	25,090	285,000
4.Компот из суш плодов +С витам	180	0,350		23,220	71,300
5. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1.Ватрушка с творогом	120	3,620	3,810	12,630	99,300
2. Каша ячневая молочная	180	3,300	5,000	18,700	132,500
2. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000
3.Какао с молоком	180	2,700	2,320	11,310	76,990
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ М.Г. Корнишина

Меню на среду

3 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1.Омлет натуральный . Кабачковая ик	100\40	10,930	22,260	4,390	262,300
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990
3.Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1.Свежкла порционно	30	0,228	1,827	0,714	20,190
2.Суп картофельный	150	5,160	5,040	8,570	92,850
3.Рагу из овощей с мясом	150	2,450	3,840	16,400	119,800
4.Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,350		23,220	71,300
5. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
6.Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1.Крендель сахарный	60	2,960	4,000	10,250	170,400
2. Кисель	180	0,900	0,200	9,500	40,000
3.Суп молочный с крупой (рис)	180	1,300	9,400	28,840	223,120
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
 _____ **М.Г. Корнишина**

Меню на четверг

4 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
1. Завтрак:					
1.Запеканка из творога со сгущ	120\30	4,500	4,500	24,400	155,000
2.Чай с сахаром	180	2,210	2,320	11,300	76,990
3.Бутерброд с сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
1. Кисло-мол напиток	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1. Солёный огурец	40	0,710	3,450	4,180	46,400
2.Щи из св. капусты с картофелем с	150	1,620	1,700	10,290	82,850
3 Фрикадельки рыб ,тушеные в мол.соусе	50/30	0,600	6,210	1,430	93,500
4.Рис отварной	100	6,840	5,520	36,480	200,400
5.Компот из суш плодов +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300
3. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
Ужин:					
1 Суп молоч. с макарон.изд	180	0,040	0,000	11,960	21,620
2. Хлеб пшеничный	40	4,740	4,870	32,650	203,200
3. Кофейный напиток	180	2,650	2,790	13,570	92,400
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
5. Вафли					
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:

М.Г. Корнишина

Меню на пятницу

5 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1. Каша кукурузная молочная со слив.	180	3,300	5,000	18,700	132,500
2. Чай с сахаром	180	0,130	1,000	10,030	39,500
3. Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Сок фрукирвый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1. Салат из св капусты	30	0,710	3,450	4,180	46,400
2. Борщ с мясом	150	1,100	2,900	7,650	61,500
3. Котлеты рубленные из мса кур с	50/20	16,800	14,000	28,230	300,000
4. Картоф. Пюре	100	2,214	3,830	14,833	102,680
5. Компот из лимона +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1. Булочка "Домашняя"	60	2,960	4,000	10,250	170,400
2. Компот из суш плодов	180	0,900	0,200	9,500	40,000
3. Каша пшеничная молочная жидкая с	180	4,740	7,630	19,750	167,100
4. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ М.Г. Корнишина

Меню на понедельник

6 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1.Вермишель с маслом. Салат из	140/40	1,300	9,400	28,840	223,120
2.Чай с сахаром	180	1,990	2,090	10,200	69,300
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1 .Свекла отварная порционно	30	0,430	2,600	1,300	25,400
2.Суп картофельный с гренками и	150/10	3,900	2,011	25,189	134,390
3.Котлета рыбная любительская соус	50/25	7,650	3,570	1,800	80,000
4.Рагу из овощей	100	1,800	10,360	15,900	152,860
5.Компот из лимона +С вит	180	0,350	0,000	23,220	71,300
6. Хлеб ржаной	20	1,050	0,400	6,240	23,130
7. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	170,400
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1. Булочка "Московская"	60	0,850	7,550	11,120	132,500
2. Суп молочный с крупой (рис)	150	2,820	2,950	19,310	115,460
3.Компот из суш плодов	180	3,620	3,810	12,630	99,300
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ М.Г. Корнишина

Меню на вторник

7 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1.Каша манная молочная со сл. Маслом	180	4,500	4,500	24,400	155,000
2. Чай с сахаром	180	2,700	2,320	11,310	76,990
3.Бутерброд с сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
2. Кисло-мол напиток	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1.Солен огурец	40	0,630	3,080	3,860	45,300
2.Суп картофельный с крупой с	150	3,070	3,210	9,670	79,950
3.Ленивые голубцы	150	13,260	8,520	18,790	185,000
4.Компот из свежих плодов (яблок)	150	0,350	0,000	23,220	71,300
5. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1.Каша пшеничная молочная	150	5,200	5,650	20,350	198,500
1.Ватрушка из творога.	120		5,650	20,350	198,500
3.Какао с молоком	180	0,130	1,000	10,030	39,500
2. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
 _____ **М.Г. Корнишина**

Меню на среду

8 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1. Омлет натур. Кабач икра	100/40	7,904	10,792	4,872	147,696
2. Чай с сахаром	180	0,130	0,000	10,040	39,500
3. Бутерброд с повидлом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1. Винегрет овощной	40	0,650	3,080	3,940	46,300
2. Рассольник "Ленинградский"	150	1,680	4,100	13,280	96,600
3. Макароны отварные	120	6,840	5,520	36,480	200,400
4. Бефстроганов из отвар. мяса, соус	50/25				
5. Компот из лимонов +С витам	180	0,350	0,000	23,220	71,300
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1. Булочка "Молочная"	60	0,850	7,550	11,120	132,500
2. Каша кукурузная молочная со слив.	150	2,820	2,950	19,310	115,460
3. Кисель	180	3,300	5,000	18,700	132,500
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
 _____ **М.Г. Корнишина**

Меню на четверг

9 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1. Запеканка из творога со сгущ мол	120\30	4,500	4,500	24,400	155,000
2. Чай с сахаром	180	2,650	2,790	13,570	92,400
3. Бутерброд с сыром	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Кисло- молочный продукт	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1 Салат из свеклы	30	0,150	0,000	0,450	2,450
2. Щи из свеж капусты с картоф. и с	150	1,260	3,070	9,960	72,400
3. Рагу овощное. Шницель рыбный	100/50	11,250	12,225	15,450	218,250
5. Компот из суш плодов +С витам	180	0,350	0,000	23,350	71,300
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
7. Хлеб пшеничный	40	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1. Кондит. изд Вафли	20	2,960	4,000	10,250	170,400
2. Кофейный напиток	180	0,900	0,200	9,500	40,000
3. Суп молочный с крупой (макар)	180	4,740	7,630	19,750	167,100
4. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
_____ М.Г. Корнишина

Меню на пятницу

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					
1.Каша молочная ассорти	180	3,615	3,810	12,630	99,300
2.Чай с сахаром	180	0,130	0,000	10,040	39,500
3.Бутерброд с маслом	30	2,050	0,800	12,480	47,270
2 Завтрак:					
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
итого завтрак					
Обед:					
1.Салат из св капусты	40	0,710	5,030	8,140	80,730
2.Борщ с мясом	150	1,260	3,000	8,460	65,000
3.Плов из птицы	150	8,900	7,030	2,260	107,810
5.Компот из лимона +С витам	180	0,350	0,000	23,350	71,300
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
7. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
Уплотненный полдник:					
1. Ватрушка с повидлом	60	0,850	7,550	11,120	132,500
1.Свекла отварная порц.	30	0,650	3,080	3,940	46,300
2.Картофельное пюре	160	6,940	11,720	65,240	352,660
4.Компот из суш плодов	180	0,900	0,200	9,500	40,000
5. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____