

**Десятидневное меню
на осенне-зимний период
для организации питания воспитанников в группа
от 3-х до 7-ми лет
СП "Детский сад" ГБОУ ООШ пос. Сборный
м.р.Сызранский Самарской области**

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

Меню на понедельник

					ккалор
1 день					
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					206,300
1.Макароны отварные со сл. Маслом .	180/60	6,530	7,030	28,780	47,390
3.Чай с сахаром	200	0,160	0,098	12,040	70,900
4.Бутерброд с маслом	45	3,080	1,200	18,720	40,000
2 Завтрак: Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					35,080
1.Салат из св лука	60	0,900	1,550	1,900	69,200
2.Суп картоф. с крупой с мясом	200	1,640	2,480	10,060	122,500
3.Тефтели рыбные тушеные с соусом	80	9,650	3,690	10,350	164,090
4.Картофельное пюре	130	4,620	4,520	25,640	85,560
5.Компот из лимона+С витам	200	0,420		30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	
Уплотненный полдник:					
1.Печенье					21,620
2.Каша пшеничная молочная	200	0,040	0,000	11,960	115,600
3. Компот из сухофруктов	200	2,820	2,950	19,310	47,270
4. Хлеб пшеничный	30	2,050	0,800	12,480	
5. Фрукт					
Всего					

Стоимость дня _____

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

2 день

					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
1. Завтрак:					238,200
1.Каша манная молочная	200	6,240	6,780	25,420	92,400
2.Чай с сахаром	200	2,650	2,790	13,570	31,300
3.Бутерброд с сыром	45	0,070	7,800	0,100	
2 Завтрак:					40,000
2. Кисло-мол напиток	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					45,300
1.Винегрет овощной	60	0,630	3,080	3,860	82,600
2.Суп картоф. с бобовыми с мясом	200	2,000	2,240	13,600	300,000
3.Плов с куриным мясом	160	16,800	14,000	28,230	85,560
4.Компот из суш плодов +С витам	200	0,420		30,970	132,500
5. Хлеб пшеничный	30	0,850	7,550	11,120	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	
Полдник :					
Уплотненный полдник:					99,300
1.Ватрушка с творогом	150	3,620	3,810	12,630	169,000
2. Каша ячневая молочная	200	4,400	6,000	22,400	40,000
3. Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	76,990
4.Какао с молоком	200	2,700	2,320	11,310	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на среду

3 день

Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					262,300
1. Омлет натуральный . Кабачковая	120\60	10,930	22,260	4,390	47,390
2. Чай с сахаром	200	0,160	1,200	12,040	70,900
3. Бутерброд с повидлом	45	3,070	7,800	18,720	
2 Завтрак:					40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					45,300
1. Свекла порционно	40	0,630	3,080	3,860	123,800
2. Суп картофельный	200	6,880	6,720	11,430	137,250
3. Рагу из овощей с мясом	200	3,060	4,800	20,450	87,840
4. Компот из свежих плодов (яблок) +С	200	0,140	0,140	21,490	111,560
5. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	112,660
6. Хлеб пшеничный	50	3,540	3,100	15,080	
Уплотненный полдник:					170,400
1. Крендель сахарный	70	2,960	4,000	10,250	40,000
2. Суп молочный с крупой (рис)	200	0,900	0,200	9,500	223,120
3. Кислель	200	1,300	9,400	28,840	
4. Фрукты свежие	100				
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на четверг

4 день

					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
1. Завтрак:					47,390
1. Запеканка из творога со сгущ	200	0,160	1,200	12,040	47,390
2. Чай с сахаром	200	0,160	0,900	12,040	70,900
3. Бутерброд с сыром	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
2. Кисло-мол напиток	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					46,400
1. Соленый огурец	60	0,710	3,450	4,180	83,800
2. Щи из св. капусты с картофелем с	200	2,160	2,260	13,720	109,080
3 Фрикадельки рыб ,тушеные в	70/30	0,700	7,250	1,910	250,500
4. Рис отварной	120	8,550	6,900	45,600	85,560
5. Компот из суш плодов +С вит	200	0,420	0,000	30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	
Уплотненный полдник:					
1. Вафли					21,620
2 Суп молоч. с макарон. изд	200	0,040	0,000	11,960	203,200
3. Хлеб пшеничный	50	4,740	4,870	32,650	92,400
4. Кофейный напиток	200	2,650	2,790	13,570	40,000
5 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на пятницу

5 день					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					169,000
1.Каша кукурузная молочная со слив.	200	4,400	6,000	22,400	47,390
2.Чай с сахаром	200	0,160	0,900	12,040	70,900
3.Бутерброд с повидлом	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					46,300
1. Салат из св капусты	40	0,650	3,080	3,940	82,000
2.Борщ с мясом	200	1,460	3,820	10,200	300,000
3. Котлеты рубленые из мяса кур с	60/30	16,800	14,000	28,230	102,680
4.Картоф. Пюре	120	2,214	3,830	14,833	85,560
5.Компот из лимона +С витам	200	0,420	0,000	30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	40	2,810	0,440	23,520	
7 Хлеб пшеничный					
Итого обед					
Уплотненный полдник:					170,400
1. Булочка "Домашняя"	70	2,960	4,000	10,250	40,000
2. Каша пшенная молочная жидкая с ма	200	0,900	0,200	9,500	167,100
3. Компот из суш плодов +С витам	200	4,740	7,630	19,750	40,000
4.Фрукты	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на понедельник

6 день

					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					200,840
1.Вермишель с маслом.Салат из морк	160/60	5,690	9,160	23,700	45,460
2.Чай с сахаром	200	0,140	0,020	11,240	70,900
3.Бутерброд с маслом	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					25,400
1 .Свекла отварная порционно	40	0,430	2,600	1,300	209,000
2.Суп картофельный с гречками и	200/10	6,230	2,800	39,900	80,000
3.Котлета рыбная любительская соус	60/30	7,560	3,570	1,800	152,860
4.Рагу из овощей	140	1,800	10,360	15,900	85,560
5.Компот из лимона +С вит	200	0,420	0,000	30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	170,400
7. Хлеб пшеничный	40	2,960	4,000	10,250	
Уплотненный полдник:					132,500
1. Булочка "Московская"	70	0,850	7,550	11,120	153,950
2.Суп молочный с крупой (рис)	200	3,770	3,930	25,950	21,620
3. Компот из суш плодов +С витам	200	0,040	0,000	11,960	40,000
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на вторник

7 день					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					224,940
1.Каша манная молочная со сл. Маслом	200	6,720	10,420	25,086	92,400
2.Чай с сахаром	200	2,650	2,790	13,570	70,900
3.Бутерброд с сыром	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
2. Кисло-мол напиток	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					45,300
1.Солен огурец	60	0,630	3,080	3,860	106,600
2.Суп картофельный с крупой с мясом	200	4,100	4,280	12,900	205,000
3.Ленивые голубцы	200	13,260	8,520	18,790	85,560
4.Компот из свежих плодов (яблок) +С	200	0,420	0,000	30,970	21,620
6. Хлеб ржаной	30	0,040	0,000	11,960	111,560
6. Хлеб пшеничный	40	2,810	0,440	23,520	
Уплотненный полдник:					170,400
1Ватрушка из творога.	30	2,960	4,000	10,250	21,620
2.Каша пшеничная молочная	150	0,040	0,000	11,960	47,390
3.Какао с молоком	200	0,160	0,900	12,040	40,000
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:

_____ М.Г. Корнишина

Меню на среду

8 день

Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	ккалор
Завтрак:					166,300
1. Омлет натур . Кабачковая икра	120/60	7,060	13,580	1,010	47,390
2. Чай с сахаром	200	0,160	0,000	12,040	70,900
3. Бутерброд с повидлом	45	3,070	1,200	18,720	40,000
2 Завтрак:	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Обед:					46,300
1. Винегрет овощной	60	0,650	3,080	3,940	96,600
2. Рассольник "Ленинградский"	200	1,680	4,100	13,280	72,400
3. Макароны отварные	150	1,260	3,070	9,960	40,000
4. Бефстроганов из отвар. мяса, соус	70/30	0,900	0,200	9,500	85,560
5. Компот из лимонов) +С витам	200	0,420		30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	70,900
7. Хлеб пшеничный	50	3,070	1,200	18,720	
Уплотненный полдник:					132,500
1. Булочка "Молочная"	70	0,850	7,550	11,120	153,950
2. Каша кукурузная молочная со слив.	200	3,770	3,930	25,950	169,000
3. Кисель	200	4,400	6,000	22,400	40,000
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на четверг

9 день					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					370,500
1. Запеканка из творога со сгущ	150\30	26,300	18,060	25,700	92,400
2. Чай с сахаром	200	2,650	2,790	13,570	70,900
3. Бутерброд с сыром	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
Кисломолочный продукт	100	0,900	0,200	9,500	
Итого завтрак					
Обед:					2,450
1 Салат из свеклы	40	0,150	0,000	0,450	86,260
2. Щи из свеж капусты с картоф. и с	200	1,670	5,060	8,510	291,000
3. Рагу овощное. Шницель рыбный	140/60	15,000	16,300	20,600	85,560
5. Компот из суш плодов +С витам	200	0,420		30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	113,140
2. Хлеб пшеничный	40	7,900	4,700	25,010	
Уплотненный полдник:					170,400
1. Кондит. изд Вафли	40	2,960	4,000	10,250	40,000
2. Суп молочный с крупой (макар)	200	0,900	0,200	9,500	21,620
3. Кофейный напиток	200	0,040	0,000	11,960	40,000
4 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____

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

Меню на пятницу

10 день					ккалор
Наименование блюд	выход в гр	белки	жиры	углеводы	
Завтрак:					119,000
1.Каша молочная ассорти	200	4,338	4,572	15,156	47,390
2.Чай с сахаром	200	0,160	0,000	12,040	70,900
3.Бутерброд с маслом	45	3,070	1,200	18,720	
2 Завтрак:					40,000
Сок фруктовый	100	0,900	0,200	9,500	
Итого завтрак					
Обед:					80,730
1.Салат из св капусты	60	0,710	5,030	8,140	87,800
2.Борщ с мясом	200	1,640	2,000	11,280	109,375
3.Плов из птицы	200	9,023	7,133	2,296	85,560
5.Компот из лимона +С витам	200	0,420	0,000	30,970	111,560
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560
7. Хлеб пшеничный	30	2,810	0,440	23,520	
Уплотненный полдник:					132,500
1. Ватрушка с повидлом	70	0,850	7,550	11,120	46,300
2.Свекла отварная порц.	40	0,650	3,080	3,940	352,660
3.Картофельное пюре	180	6,940	11,720	65,240	40,000
4. Компот из суш плодов	200	0,900	0,200	9,500	40,000
5 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	
итого полдник					
Всего					

Стоимость дня _____