

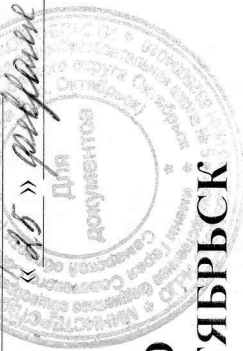
«УТВЕРЖДАЮ»

Согласовано с председателем  
родительского комитета

Гурина М.А. Гурина  
«25» февраля 2014г

Директор ГБОУ ООШ №5  
г.о. Октябрьск Самарской области

Н.В. Кирюхина  
«25» февраля 2014г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
СП «ДЕТСКИЙ САД № 6» ГБОУ ООШ №5 г.о. ОКТЯБРЬСК**

**ВОЗРАСТ: 3-7 лет**

**ВЕСЕННИЙ - ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

1 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173/2
Кофейный напиток на молоке	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	86/4
<b>ИТОГО</b>		<b>9,37</b>	<b>9,21</b>	<b>58,66</b>	<b>342</b>	<b>2,61</b>	-
<b>Обед</b>							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Рыба тушёная с овощами	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Отурец солёный (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/3
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/1
<b>ИТОГО</b>		<b>22,85</b>	<b>16,95</b>	<b>119,40</b>	<b>547,40</b>	<b>45,93</b>	-
<b>Полдник</b>							
Булочка творожная	110	10,46	4,8	39,6	244,8	0,14	483/1
Молоко	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/1
<b>ИТОГО</b>		<b>15,42</b>	<b>9,08</b>	<b>47,81</b>	<b>337,14</b>	<b>2,36</b>	
<b>Ужин</b>							
Макаронные отварные с сыром	180	7,88	8,83	35,88	259	0,19	204/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
Хлеб пшеничный	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
<b>ИТОГО</b>		<b>10,62</b>	<b>9,77</b>	<b>77,59</b>	<b>445</b>	<b>10,19</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>58,26</b>	<b>45,01</b>	<b>303,46</b>	<b>1671,54</b>	<b>61,09</b>	-

2 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192	1,95	91/2
Какао с молоком.	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101	0	1/1
<b>ИТОГО</b>		<b>10,24</b>	<b>12,67</b>	<b>52,09</b>	<b>353</b>	<b>2,60</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп с фрикадельками	200	6,5	5,3	14,52	191	10,52	39/2
Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263	0	186/1
Гуляш мясной	70	6,0	7,6	2,47	164,8	0,8	152/2
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	15/2
<b>ИТОГО</b>		<b>20,22</b>	<b>22,83</b>	<b>79,34</b>	<b>821,6</b>	<b>23,68</b>	-
<b>Полдник</b>							
Йогурт питьевой	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604/1
<b>ИТОГО</b>		<b>8,83</b>	<b>10,5</b>	<b>44,2</b>	<b>311,75</b>	<b>1,23</b>	
<b>Ужин</b>							
Омлет	150	8,97	8,5	7,5	157	0,49	110/1
Винегрет овощной	150	2,4	7,77	12,6	137,27	16,5	45/3
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/4
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Яблоко	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5	-
<b>ИТОГО</b>		<b>14,96</b>	<b>17,06</b>	<b>62,81</b>	<b>487,27</b>	<b>22,26</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>54,25</b>	<b>63,06</b>	<b>238,44</b>	<b>1973,62</b>	<b>49,77</b>	-

## 3 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	200	7,01	8,09	28,39	213	1,95	96/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/2
Сыр	20	4,64	5,9	-	72	0,14	7/1
<b>ИТОГО</b>		<b>16,32</b>	<b>15,98</b>	<b>61,32</b>	<b>446,0</b>	<b>2,74</b>	
<b>Обед</b>							
Щи из рыбной консервы со сметаной.	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	87/2
Плов с мясом кур	200	25,7	18,6	47,3	447,1	4	75/1
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	-
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>32,41</b>	<b>29,96</b>	<b>95,56</b>	<b>801,48</b>	<b>44,11</b>	
<b>Полдник</b>							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
<b>ИТОГО</b>		<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>57,4</b>	<b>300,5</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>							
Сырники творожные с повидлом.	150/20	13,3	15,8	40,5	420,2	0,43	130/1
Чай сладкий.	180	0	0	11,98	43	0,27	263/4
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
<b>ИТОГО</b>		<b>13,50</b>	<b>16,70</b>	<b>60,58</b>	<b>506,20</b>	<b>60,70</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>66,98</b>	<b>67,74</b>	<b>274,86</b>	<b>2054,18</b>	<b>111,55</b>	

4

4 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/1
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
<b>ИТОГО</b>		<b>10,03</b>	<b>9,31</b>	<b>57,27</b>	<b>344</b>	<b>2,61</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп Крестьянский на курином бульоне	200	4,68	6,68	16,03	137,50	9,63	42/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161/1
Отулец солен.(порц)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>24,68</b>	<b>20,54</b>	<b>93,65</b>	<b>622,03</b>	<b>34,85</b>	-
<b>Полдник</b>							
Оладья со сгущенным молоком.	90/20	9,1	9,9	42,2	295,9	0,6	1/1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0	263/1
<b>ИТОГО</b>		<b>9,1</b>	<b>9,9</b>	<b>54,18</b>	<b>338,9</b>	<b>0,6</b>	-
<b>Ужин</b>							
Суп-лапша молочный	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	144/1
<b>ИТОГО</b>		<b>9,44</b>	<b>6,7</b>	<b>50,22</b>	<b>305</b>	<b>11,0</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>53,25</b>	<b>46,45</b>	<b>255,32</b>	<b>1643,83</b>	<b>49,06</b>	-

5 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба» молочная	200	6,21	7,73	27,71	201	1,95	84/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/1
<b>ИТОГО</b>		<b>10,9</b>	<b>9,72</b>	<b>60,64</b>	<b>362</b>	<b>2,6</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп-лапша на курином бульоне	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Ленивые голубцы.	150	12,32	9,53	8,97	170,63	18,68	151/8
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>20,15</b>	<b>23,07</b>	<b>74,06</b>	<b>554,63</b>	<b>38,13</b>	-
<b>Полдник</b>							
Пирожок с картошкой	90	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
<b>ИТОГО</b>		<b>5,15</b>	<b>5,76</b>	<b>44,52</b>	<b>259</b>	<b>24,69</b>	
<b>Ужин</b>							
Гречка отварная с сахаром	150/7	4,5	6,4	21,9	263	0	186/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
<b>ИТОГО</b>		<b>9,25</b>	<b>7,79</b>	<b>79,45</b>	<b>525,19</b>	<b>60,4</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>45,45</b>	<b>46,34</b>	<b>258,67</b>	<b>1700,82</b>	<b>125,82</b>	-

## 6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная	200	5,55	7,47	26,08	192	1,95	173/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60,0	0,65	248/2
Бутерброд с маслом	40/10	2,3	3,54	14,61	101	-	1/2
<b>ИТОГО</b>		<b>9,35</b>	<b>12,61</b>	<b>52,79</b>	<b>353</b>	<b>2,6</b>	-
<b>Обед</b>							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	24,8	142	17,95	206/2
Рыба, тушенная с овощами.	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>22,82</b>	<b>19,82</b>	<b>116,63</b>	<b>586,8</b>	<b>60,23</b>	-
<b>Полдник</b>							
Снежок	180	5,08	5,6	7	103,25	1,23	251/2
Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	-	604/1
<b>ИТОГО</b>		<b>8,83</b>	<b>10,50</b>	<b>44,20</b>	<b>311,75</b>	<b>1,23</b>	-
<b>Ужин</b>							
Лапшевник с творогом	200/5	10,35	14,2	21,1	248,9	0,3	423/2
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/4
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	-
<b>ИТОГО</b>		<b>10,75</b>	<b>14,6</b>	<b>42,88</b>	<b>338,90</b>	<b>10,57</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>51,75</b>	<b>57,53</b>	<b>256,5</b>	<b>1590,45</b>	<b>74,63</b>	-

## 7 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156	1,17	43/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
<b>ИТОГО</b>		<b>9,58</b>	<b>8,37</b>	<b>50,86</b>	<b>306,00</b>	<b>1,83</b>	-
<b>Обед</b>							
Борщ украинский на курином бульоне	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27/1
Гороховое пюре	150	10,83	3,64	27,15	177	-	37/1
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161/2
Огурцы солёные (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	0,36	24,23	99	0,46	241/3
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>27,52</b>	<b>18,54</b>	<b>89,75</b>	<b>636,53</b>	<b>17,01</b>	-
<b>Полдник</b>							
Булочка «Домашняя»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	0,27	274/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/1
<b>ИТОГО</b>		<b>6,41</b>	<b>9,63</b>	<b>62,54</b>	<b>293,89</b>	<b>0,67</b>	
<b>Ужин</b>							
Макароны отварные	150	12	13	35,6	326,2	0,7	78/1
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/1
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	-
<b>ИТОГО</b>		<b>16,31</b>	<b>16,72</b>	<b>82,44</b>	<b>566,0</b>	<b>16,73</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>59,82</b>	<b>53,26</b>	<b>285,59</b>	<b>1802,42</b>	<b>36,24</b>	-

8



## 8 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша гречневая молочная	200	8,73	13	31,25	277,98	1,1	64/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Сыр (порционнo)	20	4,64	5,9	-	72	0,14	-
<b>ИТОГО</b>		<b>18,06</b>	<b>20,99</b>	<b>63,78</b>	<b>512,98</b>	<b>1,89</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп с клёцками на курином бульоне	200	5,2	7,1	19,09	169,09	5,35	37/4
Жаркое по-домашнему из мяса кур.	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276/2
Компот их яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/1
Салат из зелёного горошка	60	1,57	5,08	3,9	67	3,2	-
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>31,29</b>	<b>19,67</b>	<b>78,76</b>	<b>651,09</b>	<b>23,3</b>	-
<b>Полдник</b>							
Сок	200	1	0,2	20,2	92	4	532/1
Кондитерские изделия	30	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604/1
<b>ИТОГО</b>		<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>57,4</b>	<b>300,5</b>	<b>4</b>	
<b>Ужин</b>							
Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174/2
Свекла тушеная	150	2,51	9,68	13,42	147,6	4,25	136/1
Компот из сухофруктов.	180	0,51	-	24,23	99	0,46	241/4
Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
Апельсин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
<b>ИТОГО</b>		<b>15,39</b>	<b>20,56</b>	<b>73,49</b>	<b>543,10</b>	<b>65,50</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>69,49</b>	<b>66,32</b>	<b>273,43</b>	<b>2007,67</b>	<b>94,69</b>	-

9 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	200	6,21	7,47	25,09	192	1,95	88/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58	0,65	253/2
Бутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101	-	1/1
<b>ИТОГО</b>		<b>10,01</b>	<b>12,51</b>	<b>52,20</b>	<b>351</b>	<b>2,6</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп гороховый Мясо/кост.бульоне	200	8,8	6,85	22	180	6,10	36/2
Овощное рагу с говядиной	180	13,9	15	11,9	235,5	7,7	77/2
Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,65	1,42	40,38	5,7	13/1
Напиток из шиповника	180	0,24	0,10	18,33	100	15	256/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>25,73</b>	<b>26,14</b>	<b>73,58</b>	<b>651,88</b>	<b>34,5</b>	-
<b>Полдник</b>							
Ябло вареное	1шт(40гр)	5,1	4,6	0,3	63	0	209/1
Чай сладкий	180/12	0	0	11,98	43	0	263/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	-
<b>ИТОГО</b>		<b>8,29</b>	<b>5,09</b>	<b>32,71</b>	<b>209</b>	<b>0</b>	
<b>Ужин</b>							
Запеканка творожная, со стуженным молоком	150/25	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117/2
Кисель.	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	-
Мандарин	100	0,2	0,9	8,1	43	60	-
<b>ИТОГО</b>		<b>21,16</b>	<b>17,60</b>	<b>80,22</b>	<b>634,49</b>	<b>60,94</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>65,19</b>	<b>61,34</b>	<b>238,71</b>	<b>1846,37</b>	<b>98,04</b>	-

10 день.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
<b>Завтрак</b>							
Каша геркулесовая молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	1,95	93/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60	0,65	248/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,8	92	0,01	2/1
<b>ИТОГО</b>		<b>10,17</b>	<b>10,35</b>	<b>54,76</b>	<b>339,0</b>	<b>2,61</b>	-
<b>Обед</b>							
Суп -лапша на курином бульоне	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Рис отварной	150	4,05	6,59	30,5	226,2	2	60/3
Рыба тушеная с овощами	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/1
Салат из свеклы	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	22/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/1
<b>ИТОГО</b>		<b>21,24</b>	<b>24,01</b>	<b>144,29</b>	<b>733,2</b>	<b>17,42</b>	-
<b>Полдник</b>							
Пирожок с капустой	90	5,15	5,76	32,54	216	24,69	294/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
<b>ИТОГО</b>		<b>6,51</b>	<b>5,76</b>	<b>61,52</b>	<b>232,19</b>	<b>25,09</b>	-
<b>Ужин</b>							
Картошка на молоке	200	4,5	5,84	1,98	198	20,96	126/2
Чай сладкий	180	0	0	20,43	103	0,27	263/1
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	13,92	68,7	-	-
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
<b>ИТОГО</b>		<b>8,09</b>	<b>6,73</b>	<b>46,13</b>	<b>416,70</b>	<b>31,23</b>	-
<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,01</b>	<b>46,85</b>	<b>306,7</b>	<b>1812,09</b>	<b>76,35</b>	-

11

