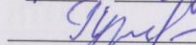


Согласовано с председателем
родительского комитета

«17» августа 2022г.

 Гурина М.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области
Н.В. Кирюхина
«30» августа 2022г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП «ДЕТСКИЙ САД № 6» ГБОУ ООШ №5 г.о ОКТЯБРЬСК
ВОЗРАСТ: 1 -3 ГОДА**

ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

И день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,60	19,56	144	1,46	173/2
Кофейный напиток на молоке	180	1,25	1,25	10,42	48,33	85	253/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	2/5
ИТОГО		6,95	7,01	43,14	253,33	86,47	-
Обед							
Щи из тушенки говяжьей в/с со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56/2
Картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	206/2
Рыба тушёная с овощами	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Икра кабачковая	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	-
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	240/3
Хлеб ржаной	40	1,7		14,16	68,5	-	1/4
ИТОГО		20,02	14,39	96,57	416,34	27,03	-
Второй завтрак							
Снежок	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251/1
Печенье	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		2,43	10,94	36,07	200,1	11	-
Ужин							
Лапшевник с творогом	150	8,28	11,4	16,9	199	0,2	423/1
Кисель	150	1,02	-	29,02	116,19	0,4	384/1
Салат из моркови	40	0,54	3,19	4,36	47,66	1,4	17/1
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		10,64	15,39	69,88	456,85	22,0	-
ИТОГО за день		20,02	47,73	245,66	1326,62	146,5	-

2 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп-лапша молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44/2
Какао с молоком.	150	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	248/1
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70,0	0	1/5
ИТОГО		7,17	8,32	34,81	236,25	1,29	-
Обед							
Суп «Харчо» на курином бул.	150	3,3	4,64	15,7	115,15	6,3	101/5
Гречка отварная	120	3,0	4,27	14,6	175,33	0	186/2
Гуляш мясной	60	4,5	5,7	1,85	123,6	0,6	152/2
Огурец солёный (порционно)	45	0,36	0,05	1,13	6,3	4,5	70/1
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241/4
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		17,28	18,11	90,01	573,54	12,08	-
Полдник							
Булочка домашняя	60	4,33	8,26	28,73	155,5	0,23	274/1
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
ИТОГО		5,35	8,26	50,49	242,64	0,53	-
Ужин							
Картофель в молоке	150	3,33	3,20	1,48	132,0	15,65	126/2
Чай сладкий	150	-	-	15,01	57	0,09	23/4
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47,0	10	144/1
ИТОГО		5,86	3,93	40,21	304,7	25,74	-
ИТОГО за день		35,66	38,62	215,52	1384,13	39,64	-

2

Здень.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	91/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/2
ИТОГО		12,12	12,08	45,63	330,78	2,11	-
Обед							
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	150	3,74	5,34	12,82	110	7,7	42/2
Капуста тушеная	120	3,0	4,56	9,01	102,3	25,6	200/2
Котлета мясная	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,70	161/2
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	240/2
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
Салат из зеленого горошка	40	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	1/2
ИТОГО		18,04	21,07	56,10	491,73	41,35	-
Полдник							
Сок	180	1	0,2	20,2	92,0	4,0	532/1
Печенье	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		3,25	3,14	42,52	217,1	4,0	
Ужин							
Омлет	120	7,18	6,8	6	125,6	0,39	110/2
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
Винегрет	45	0,62	3,41	3,41	48,75	3,3	22/1
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	¼
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		11,55	11,84	62,99	420,19	103,69	-
ИТОГО за день		45,05	48,13	207,24	1459,71	151,15	-

4 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с рисом	150	4,32	4,97	13,71	117	0,88	43/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	248/1
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70,0	-	1/5
ИТОГО		7,1	8,93	33,53	237	1,42	-
Обед							
Суп гороховый на мяс/кост бул	150	6,34	4,12	17,51	118,87	4,83	36/1
Жаркое по-домашнему	150	3,0	4,27	14,6	175,33	6,4	186/1
Салат «Витаминный»	40	0,74	3,19	2,21	40,85	11	13/2
Компот из сухофруктов.	150	0,42	0	20,45	81,0	0,38	241/1
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		25,06	23,04	71,46	640,85	16,41	-
Полдник							
Пудинг с повидлом	120/20	11,5	14,0	36,1	375,4	0,39	128/1
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	263/1
ИТОГО		11,5	14,0	45,08	405,4	0,66	-
Ужин							
Оладья со сгущенкой	90/20	9,1	9,9	42,4	295,9	0,6	280/3
Молоко кипячёное	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255/1
Салат из моркови	40	0,54	3,19	4,36	47,66	1,4	17/2
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	144/1
ИТОГО		14,96	17,04	63,38	467,24	13,85	-
ИТОГО за день		59,62	63,21	233,65	1842,49	36,34	-

5 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная	150	4,67	5,79	20,78	150,75	1,4	84/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	2/5
ИТОГО		7,46	7,2	44,36	260,08	1,95	-
Обед							
Суп картофельный с макар-ми из-ми на курин.бул.	150	3,57	5,2	19,59	115,8	6,6	38/1
Рис отварной	120	3,38	5,49	25,4	188,5	1	60/2
Рыба, тушеная с овощами.	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Компот из яблок	150	0,09	0,01	13,73	47,29	12,75	193/2
Салат из свёклы.	40	0,62	3,41	3,41	48,75	3,3	322/2
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		17,1	18,01	110,77	538,04	25,5	-
Полдник							
Пирожок с картошкой	80	4,51	5,04	28,47	189,0	21,6	294/2
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
ИТОГО		5,53	5,04	50,23	276,14	21,9	-
Ужин							
Макарони с сыром	150	5,25	5,89	23,92	172,67	0,13	204/1
Чай сладкий	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
ИТОГО		8,8	7,43	69,4	375,51	10,43	-
ИТОГО за день		39,07	36,8	274,76	1449,77	59,35	-

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша рисовая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144,0	1,46	173/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	248/2
Бутерброд с повидлом	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	2/5
ИТОГО		6,95	7,09	42,8	255,0	2,01	-
Обед							
Щи из тушенки говяжьей в/с со сметаной	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56/2
Картофельное пюре	130	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	206/2
Рыба, тушенная с овощами.	60	7,88	3,54	35,35	73,5	1,85	144/2
Огурец солен(порц)	40	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	70/5
Компот из сухофруктов.	150	0,42	-	20,45	83	0,38	241/2
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		20,18	14,63	103,43	450,04	22,46	-
Полдник							
Булочка творожная	90	6,54	3,03	24,79	153	0,09	483/1
Молоко	150	4,12	3,55	6,82	76,68	1,85	255/1
ИТОГО		10,66	6,58	31,61	229,68	1,94	-
Ужин							
Каша гречневая с сахаром	150	8,28	11,4	16,9	199	0,2	423/2
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/2
Салат из моркови	40	0,54	3,19	4,36	47,66	1,4	17/1
Батон	50	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		12,37	15,32	66,74	449,5	11,90	-
ИТОГО за день		50,16	43,62	244,58	1384,22	38,31	-

7 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная на молоке.	150	4,52	4,07	30,57	177,0	-	88/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70	-	1/5
ИТОГО		7,3	7,95	50,73	295,33	0,54	-
Обед							
Суп с клецками на курином бул.	150	4,12	5,63	15,13	139,6	4,24	37/2
Гороховое пюре	120	8,78	1,46	24,25	105	-	37/1
Котлета мясная	60	8,44	6,88	6,13	119,98	0,7	161/2
Салат «Витаминный»	40	0,74	3,19	2,21	40,85	11	13/2
Компот из яблок	150	0,12	0,12	11,92	45,0	4,95	240/2
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		23,76	17,64	72,93	514,63	20,89	-
Полдник							
Печенье	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
Йогурт	150	4,23	4,67	5,84	86,14	1,02	251/1
		6,48	7,61	28,16	211,24	1,02	-
Ужин							
Запеканка со сгущ. молоком	120/20	10,97	8,86	30,36	278,07	0,39	117/1
Чай сладкий	150	0	0	8,98	30	0,27	263/2
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		12,26	14,76	54,88	452,4	10,66	-
ИТОГО за день		49,8	47,96	206,7	1473,6	33,11	-

8 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	150	5,24	7,82	18,75	166,79	0,6	64/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50	0,54	248/2
Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Сыр (порционно)	15	3,48	4,43	-	54	0,11	7/4
ИТОГО		12,1	13,91	42,75	339,49	1,25	-
Обед							
Суп – лапша на курином бул.	150	3,57	5,2	19,59	115,8	6,62	38/1
Капуста тушеная с мясом	150	18,35	4,7	16,32	180	6,4	276/2
Свекла отварная (порционно)	40	0,56	3,41	2,8	45,75	3,0	21/1
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,45	83,0	0,38	241/4
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		24,44	13,67	72,45	488,75	18,8	-
Полдник							
Сок	180	1,0	0,2	20,2	92	4	532/1
Печенье	15	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
ИТОГО		3,25	3,14	42,52	217,1	4	-
Ужин							
Суп-лапша молочная	150	4,39	4,36	14,99	116,25	0,75	44/2
Салат из моркови	40	0,54	3,19	4,36	47,66	1,4	17/1
Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10,0	144/1
ИТОГО		7,46	8,28	43,07	279,61	12,15	-
ИТОГО за день		47,25	39,0	200,79	1324,95	36,2	-

9 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная.	150	5,26	6,07	21,29	159,75	1,46	96/2
Кофейный напиток	180	1,25	1,25	10,42	48,33	0,54	253/2
Бутерброд с повидлом.	30/8	1,54	0,16	13,16	61	0,01	2/5
ИТОГО		8,05	7,32	52,19	269,08	2,01	-
Обед							
Щи из рыбной консервы со сметаной.	150	2,95	4,8	6,87	94,49	15,54	56/2
Плов с мясом кур	150	19,2	13,5	35,4	335,3	3,6	752
Огурец соленый(порционно)	45	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	70/5
Компот из яблок	150	0,09	0,01	13,73	47,29	12,75	193/2
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		24,34	20,79	72,76	576,38	36,21	-
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	209/5
Батон	30	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Чай сладкий	150	-	-	15,01	57	0,09	263/2
ИТОГО		7,23	4,93	29,23	188,7	0,09	-
Ужин							
Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33	77/1
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	13/1
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	21/1
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	¼ 144/1
ИТОГО		5,78	4,77	55,64	242,51	24,63	-
ИТОГО за день		45,4	37,81	209,1	1323,67	62,94	-

10 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная	150	4,76	6,38	16,4	140,25	1,46	93/2
Какао на молоке	150	1,25	1,33	10,08	50,0	0,54	248/2
Бутерброд с маслом	30/5	1,53	2,63	9,74	70,0	-	1/5
ИТОГО		7,54	10,34	36,22	260,25	2,0	-
Обед							
Борщ украинский на курином бул. со сметаной.	150	2,82	4,79	7,83	93,69	7,8	27/1
Тефтели мясные	60	7,96	8,14	6,26	129	0,67	174/3
Макаронь отварные	130	6,83	3,81	24,8	99,75	0,37	206/1
Икра кабачковая	40	1,18	3,81	2,93	50,25	2,4	13/2
Компот из сухофруктов.	150	0,42	-	20,45	83,0	0,38	241/4
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1/4
ИТОГО		20,77	20,91	75,56	519,89	11,62	-
Полдник							
Пирожок с капустой	90/33	4,51	5,04	28,47	189	21,6	294/1
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384/1
ИТОГО		5,53	5,04	50,23	276,14	21,9	-
Ужин							
Картофель на молоке	150	3,33	3,20	1,48	132	15,65	126/2
Чай сладкий	180	-	-	8,98	30,0	0,27	263/4
Хлеб пшеничный	50	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1/4
Фрукт	95	0,4	0,4	9,8	47	10	
ИТОГО		5,86	3,93	34,18	277,7	25,92	-
ИТОГО за день		39,7	40,22	196,19	1333,98	61,44	-