

Согласовано с председателем
родительского комитета

«17» августа 2011 г.
Гурина Гурина М.А.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ ООШ №5
г.о. Октябрьск Самарской области
Кириухина Н.В. Кириухина



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
СП «ДЕТСКИЙ САД № 6» ГБОУ ООШ №5 г.о ОКТЯБРЬСК
ВОЗРАСТ: 3-7

ОСЕННИЙ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД

1 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
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	0,65	253/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		9,37	9,21	58,66	342	2,61	-
Обед							
Щи из тушенки говяжий в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	6,83	5,24	18,06	142,0	17,95	206/2
Рыба тушёная с овощами	70	9,01	4,04	40,36	84,0	2,11	144/2
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	5,76	-
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60,0	6,6	240/3
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	1/4
ИТОГО		22,72	19,88	107,45	546,8	51,83	-
Полдник							
Снежок	180	5,08	5,6	7,0	203,25	1,23	251/1
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	604/1
ИТОГО		8,83	10,5	44,2	411,75	1,23	-
Ужин							
Лапшевник с творогом	200	10,35	14,2	21,1	248,9	0,3	423/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/4
Салат из моркови	60	0,54	4,25	5,81	47,66	1,9	17/1
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		11,65	18,85	65,73	459,75	12,6	-
ИТОГО за день		52,57	58,44	276,04	1760,3	68,27	-

2 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп-лапша молочная	200	5,85	5,81	19,99	155,0	1,0	44/2
Какао с молоком.	180	1,5	1,6	12,1	60,0	0,65	248/1
Бутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101,0	-	1/5
ИТОГО		9,65	10,95	46,70	316,0	1,65	-
Обед							
Суп «Харчо» на курином бул.	200	4,16	5,8	19,69	143,8	7,78	101/5
Гречка отварная	150	4,5	6,4	21,9	263,0	-	186/2
Гуляш мясной	70	6,0	7,5	7,36	255,0	19,0	152/2
Огурец солёный (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6,0	70/1
Компот из сухофруктов	180	0,51	-	24,23	99,0	0,46	241/4
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	1/4
ИТОГО		17,99	20,3	94,61	865,2	33,24	-
Полдник							
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	384/2
ИТОГО		6,41	9,63	62,54	294,6	0,67	-
Ужин							
Картофель в молоке	200	4,5	5,84	1,98	198,0	20,96	126/2
Чай сладкий	180	-	-	11,98	43	-	23/4
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103,0	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	144/1
ИТОГО		8,09	6,73	44,19	391,0	30,96	-
ИТОГО за день		42,14	47,61	248,04	1866,8	66,52	-

2

Здень.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша пшеничная молочная	200	6,44	7,53	25,38	192,0	1,95	91/2
Кофейный напиток	200	1,5	1,5	12,5	58,0	0,65	253/2
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103,0	-	1/4
Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	-	72,0	0,14	7/2
ИТОГО		15,77	15,42	58,31	425,0	2,74	-
Обед							
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,68	6,68	16,03	137,5	9,63	42/2
Капуста тушеная	150	3,6	5,48	10,82	122,8	30,8	200/2
Котлета мясная	70	9,84	8,02	7,16	139,13	0,81	161/2
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60,0	6,6	240/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	1/4
Салат из зеленого горошка	60	1,57	5,08	3,9	67,0	3,2	1/2
ИТОГО		22,19	25,96	73,73	622,43	51,04	-
Полдник							
Сок	200	1	0,2	20,2	92,0	4,0	532/1
Печенье	30	5,25	6,86	52,08	291,9	0	604/1
ИТОГО		6,25	7,06	72,28	383,9	4,0	-
Ужин							
Омлет	150	8,97	8,5	7,5	157,0	0,49	110/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Винегрет	60	2,4	7,77	12,6	137,27	16,5	22/1
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103,0	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ИТОГО		16,5	17,34	79,35	513,46	16,99	-
ИТОГО за день		6071	65,78	283,67	1991,79	74,77	-

4день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Суп молочный с рисом	200	5,76	6,63	18,28	156,0	1,17	43/2
Какао на молоке	180	1,5	1,6	12,1	60,0	0,65	248/1
Бутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101,0	-	1/5
ИТОГО		9,56	11,77	44,99	317,0	1,82	-
Обед							
Суп гороховый на мяс/кост бул	200	8,8	6,85	22,0	180,0	6,1	36/1
Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259,0	8,15	186/1
Салат «Витаминный»	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15	13/2
Компот из сухофруктов.	180	0,51	0	24,23	99,0	0,46	241/1
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96,0	-	1/4
ИТОГО		34,66	18,43	89,06	640,85	16,41	-
Полдник							
Пудинг с повидлом	150/25	12,5	15,5	39,2	386,5	0,41	128/1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	0,27	263/1
ИТОГО		12,5	15,5	51,1	429,5	0,68	-
Ужин							
Оладья со сгущенкой	90/20	9,1	9,9	42,4	295,9	0,6	280/3
Молоко кипячёное	180	4,96	4,28	8,21	92,34	2,22	255/1
Салат из моркови	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,9	17/2
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	144/1
ИТОГО		15,19	18,83	66,22	498,79	15,02	-
ИТОГО за день		71,91	64,53	251,37	1886,14	33,93	-

5 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
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
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		10,03	9,47	60,29	351	2,61	-
Обед							
Суп картофельный с макар-ми из-ми на курин.бул.	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Рис отварной	150	4,05	6,59	30,5	226,2	2	60/2
Рыба, тушеная с овощами.	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	193/2
Салат из свёклы.	60	0,83	4,54	4,55	65	4,5	322/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		17,1	18,01	135,95	694,2	23,56	-
Полдник							
Пирожок с картошкой	90	5,15	5,76	32,54	216,0	24,69	294/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
ИТОГО		6,51	5,76	61,56	332,19	25,09	-
Ужин							
Макарони с сыром	180	7,88	8,83	35,88	259	0,19	204/1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	-	384/2
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
ИТОГО		11,47	9,72	78,9	452	10,19	-
ИТОГО за день		72,71	42,96	336,7	1829,39	61,45	-

6 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
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	0,65	248/2
Бутерброд с повидлом	40/10	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		9,37	9,31	58,26	344	2,61	-
Обед							
Щи из тушенки говяжьей в/с со сметаной	200	3,68	7,07	8,58	118,0	19,41	56/2
Картофельное пюре	150	3,05	5,24	18,06	142	17,95	206/2
Рыба, тушенная с овощами.	70	9,01	4,04	40,36	84	2,11	144/2
Огурец солен(порц)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	70/5
Компот из сухофруктов.	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		19,07	16,95	112,66	547,4	45,93	-
Полдник							
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
ИТОГО		15,42	8,36	47,81	337,14	2,36	-
Ужин							
Каша гречневая с сахаром	200	4,5	6,4	21,9	263	-	423/2
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/2
Салат из моркови	60	0,73	4,25	63,66	28	1,9	17/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		10,18	11,54	144,81	557,19	12,3	-
ИТОГО за день		54,04	46,16	364,54	1785,73	63,2	-

7день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша манная на молоке.	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	-	1/5
ИТОГО		10,01	12,51	52,2	351	2,6	-
Обед							
Суп с клёцками на курином бул.	200	5,2	7,1	19,09	169,99	5,35	37/2
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
Салат «Витаминный»	60	0,99	4,25	2,95	54,46	15	13/2
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,69	240/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		29,36	23,71	92,17	696,58	27,85	-
Полдник							
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	604/1
Йогурт	180	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	150/25	19,6	16,7	43,1	475,3	0,54	117/1
Чай сладкий	180	0	0	11,98	43	-	263/2
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		20,0	17,1	64,16	656,3	10,54	-
ИТОГО за день		65,85	60,93	237,41	1824,12	42,01	-

8день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
Каша гречневая молочная	200	8,73	13,0	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	-	1/4
Сыр (порционно)	20	4,64	5,9	-	72	0,14	7/4
ИТОГО		18,06	20,99	63,78	512,98	1,89	-
Обед							
Суп – лапша на курином бул.	200	4,5	8,3	24,72	163	8,35	38/1
Капуста тушеная с мясом	200	10	8,2	10,8	280	21	200/2
Свекла отварная(порционно)	60	0,74	4,54	3,73	61,0	4,0	-
Компот из сухофруктов	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/4
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		18,09	21,58	83,41	699	33,81	-
Полдник							
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92	4	532/1
Печенье	30	5,25	6,86	52,08	291,9	0	604/1
ИТОГО		6,25	7,06	72,28	383,9	4	-
Ужин							
Суп-лапша молочная	200	5,85	5,81	19,99	155	1	44/2
Салат из моркови	60	0,73	4,25	5,81	63,55	1,9	17/1
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10,0	144/1
ИТОГО		10,17	10,95	56,03	368,55	12,9	-
ИТОГО за день		52,57	60,58	275,5	1964,43	52,6	-

9 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
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
Бутерброд с повидлом.	40/8	2,32	0,24	20,08	92	0,01	2/5
ИТОГО		10,83	9,83	60,97	363	2,61	-
Обед							
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	4,0	75/2
Огурец соленый (порционно)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	6	22/1
Компот из яблок	180	0,16	0,16	15,89	60	6,6	240/2
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		32,36	26,43	93,2	729,5	36,01	-
Полдник							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	209/5
Батон	40	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Чай сладкий	180	-	-	11,98	43	-	263/2
ИТОГО		8,29	5,09	32,71	209	-	-
Ужин							
Рагу из овощей	180	2,67	4,82	12,9	104	17,2	77/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/1
Хлеб пшеничный	60	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Фрукт	60	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		7,62	5,71	72,15	370,19	27,6	-
ИТОГО за день		59,1	47,06	259,03	1701,69	66,22	-

10 день.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витамин С	№ рецептуры
Завтрак							
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
Вутерброд с маслом	40/8	2,3	3,54	14,61	101	-	1/5
ИТОГО		10,15	13,65	48,57	348	2,6	-
Обед							
Борщ украинский на курином бул. со сметаной.	200	3,52	5,98	9,78	117	9,74	27/1
Тефтели мясные	70	8,98	9,49	7,31	150,5	0,79	174/3
Макароны отварные	150	12	13	35,6	26	0,7	78/1
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8	5,76	-
Компот из сухофруктов.	180	0,51	0	24,23	99	0,46	241/4
Хлеб ржаной	50	2,34	0,54	19,93	96	-	1/4
ИТОГО		28,07	31,84	101,48	535,3	17,45	-
Полдник							
Пирожок с капустой	80/40	5,15	5,76	32,54	189	21,6	294/1
Кисель	180	1,36	-	29,02	116,19	0,4	384/1
ИТОГО		6,41	5,76	61,56	305,19	22	-
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	60	3,19	0,49	20,43	103	-	1/4
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	10	144/1
ИТОГО		6,92	4,09	40,69	312	25,92	-
ИТОГО за день		51,55	56,34	252,3	1500,49	24,92	-