

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 1 п. г. т. Суходол
муниципального района Сергиевский Самарской области

(СП детский сад «Сказка»)

(СП детский сад «Аленушка»)

(СП детский сад «Теремок»)

(СП детский сад «Золотой ключик»)

Согласованно
Председатель Управляющего совета
ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол
С.В. Фомина

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №1 п.г.т. Суходол
Т.В. Соломонова



Меню

приготавливаемых блюд

для организации питания детей от 3 до 7 лет в ДОУ

с 12 – часовым пребыванием

Зимне – весенний период

Энергетическая ценность суточного рациона питания

<i>Дни недели</i>	<i>Белки, гр.</i>	<i>Жиры, гр.</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал.</i>
1	47,17	62,03	217,77	1622,41
2	51,16	51,54	183,16	1384,15
3	66,46	45,87	229,58	1429,85
4	45,02	39,72	220,25	1708,05
5	56,58	43,07	187,42	1415,76
6	39,12	21,38	158,53	973,65
7	46,40	39,80	219,61	1421,86
8	55,08	47,55	216,39	1473,85
9	47,80	43,82	186,12	1264,90
10	36,98	41,84	162,09	1171,57
Всего:	491,77	436,62	1980,92	13866,05

День 1: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Макароны отварные с сыром	150/30	13,28	13,36	41,85	347,1	
	Хлеб с маслом	35/5	2,71	5,17	17,47	129,1	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,07	32,62	
	Итого за завтрак	400	16,09	18,54	67,39	508,82	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Суп с клёцками	180	2,72	3,19	14,91	100,49	
	Плов по- узбекски	200	16,12	28,45	46,21	505,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,2	19,92	104,8	
	Компот из с/фруктов	180	0,29	-	25,88	102,31	
	Итого за обед	600	22,21	32,84	106,92	813,2	
	Каша манная молочная	150	6,07	7,45	23,79	185,54	
	Кофе на молоке	180	2,8	3,2	19,67	114,85	
	Итого за полдник	330	8,87	10,65	43,46	300,39	
	Итого за 1 день	1330	47,17	62,03	217,77	1622,41	

День 2: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша пшённая молочная	150	6,19	8,19	24,76	197,04	
	Хлеб с маслом	35/5	2,71	5,17	17,47	129,1	
	Какао на молоке	180	5,04	6,3	22,43	170,1	
	Итого за завтрак	370	13,94	19,66	64,66	496,24	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Щи со сметаной	180	2,41	4,63	15,47	94,28	
	Котлета мясная	70	14,28	5,52	7,66	141,48	
	Картофельное пюре	130	1,34	6,65	8,20	97,50	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80	
	Компот из с/фруктов	180	0,29	-	25,88	102,31	
	Итого за обед	600	21,40	18,00	77,13	538,37	
	Суфле творожное	150	14,78	13,05	25,44	275,30	
	Соус молочный	30	0,94	0,82	7,86	41,62	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,07	32,62	
	Итого за полдник	360	15,82	13,88	41,37	349,54	
	Итого за 2 день	1330	51,16	51,54	183,16	1384,15	

День 3: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	150	5,51	6,35	27,12	189,60	
	Хлеб с маслом	35/5	2,71	5,17	17,47	129,10	
	Кофе на молоке	180	5,04	6,30	16,70	146,70	
	Итого за завтрак	370	13,29	17,82	61,29	465,4	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Суп крестьянский	180	24,39	3,30	17,26	108,21	
	Мясо тушёное с овощами(куры)	200	18,80	15,26	26,49	353,55	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8	
	Компот из смородины	180	0,29	0,11	21,42	84,87	
	Итого за обед	600	46,56	19,87	85,09	651,43	
	Плюшка	70	6,20	8,18	36,65	246,76	
	Компот из шиповника	180	0,41	-	16,55	66,26	
	Итого за полдник	250	6,61	8,18	53,20	313,02	
	Итого за 3 день	1220	66,46	45,87	229,58	1429,85	

День 4: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша гречневая молочная	150	6,4	7,62	21,33	178,56	
	Хлеб с маслом	35/5	2,71	5,17	17,47	129,10	
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	
	Итого за завтрак	370	11,78	15,13	53,11	396,66	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Суп гороховый	180	6,87	3,07	22,87	433,33	
	Печень по-строгановски	70	10,08	4,05	2,49	85,06	
	Рис	130	2,45	0,35	24,99	115,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,8	
	Компот из с/фруктов	180	0,29	-	25,88	102,31	
	Итого за обед	600	22,77	8,67	96,15	841	
	Пирожок с картофелем	90	10,37	15,91	62,92	437,77	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,07	32,62	
	Итого за полдник	270	10,47	15,92	70,99	470,39	
	Итого за 4день	1240	45,02	39,72	220,25	1708,05	

День 5: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная	150	2,14	1,81	10,76	129,51	
	Хлеб с маслом	35/5	2,71	5,17	17,47	129,10	
	Какао на молоке	180	5,04	6,30	22,43	170,1	
	Итого за завтрак	370	9,89	13,28	50,66	428,71	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Свекольник со сметаной	180	11,65	5,00	21,52	182,25	
	Куры отварные	70	22,20	8,65	6,01	169,00	
	Тушёная капуста	130	2,24	3,50	10,21	81,36	
	Соус сметанный	20	0,52	3,43	2,25	42,33	
	Хлеб пшеничный	40	3,08	1,20	19,92	104,80	
	Компот из с/фруктов	180	0,29	-	25,88	102,31	
	Итого за обед	620	39,98	21,78	85,79	682,05	
	Булочка домашняя	70	6,61	8,01	42,90	272,38	
	Чай с сахаром	180	0,1	0,001	8,07	32,62	
	Итого за полдник	250	6,71	8,011	50,97	305,00	
	Итого за 5день	1240	56,58	43,07	187,42	1415,76	

День 6: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Суп с рыбными консервами	150	4,26	2,4	8,64	72	
	Хлеб с маслом	35/5	2,51	4,32	16,27	116,85	
	Чай	180	2,83	2,41	14,36	91	
	Итого за завтрак	370	9,6	9,13	39,24	279,85	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Суп вермишелевый	180	1,94	2,04	12,33	75,42	
	Жаркое домашнему (куры или говядина)	200	17,68	5,24	29,18	220,63	
	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,11	21,42	87,84	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,6	
	Итого за обед	600	22,75	7,83	81,49	475,49	
	Каша молочная геркулесовая	150	3,92	2,01	23,4	127,31	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,4	91	
	Итого за полдник	330	6,77	4,42	37,8	218,31	
	Итого за бдень	1300	39,12	21,38	158,53	973,65	

День7: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	Каша рисовая молочная	150	2,26	2,98	23,48	129,51	
	Чай	180	2,83	2,41	14,36	91	
	Хлеб с маслом	35/5	2,51	4,32	16,27	116,85	
	Итого за завтрак	370	7,6	9,71	54,11	337,36	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Борщ со сметаной	180	2,58	4,13	16,41	106,98	
	Шницель мясной	70	20,04	12,29	5,15	211,81	
	Отварные макароны с томатным соусом	130/30	2,41	7,98	13,92	138,26	
	Компот из сухих фруктов	180	0,38	0,02	24,9	101,7	
	Хлеб	40	2,84	0,44	18,56	91,60	
	Итого за обед	630	28,25	24,86	78,94	650,35	
	Ватрушка с творогом	70	7,72	2,82	72,2	343,15	
	Чай с сахаром	180	2,83	2,41	14,36	91	
	Итого за полдник	250	10,55	5,23	86,56	434,15	
	Итого 7 за день	1250	46,4	39,8	219,61	1421,86	

День 8: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша пшеничная молочная	150	13,31	11,35	32,63	247,78	
	Какао на молоке	180	2,8	3,2	19,67	114,85	
	Хлеб с маслом	35/5	3,09	5,32	19,96	126,4	
	Итого за завтрак	370	19,2	19,87	72,26	489,03	
	Итого за 2ой завтрак						
	Суп овощной со сметаной	180	1,43	5,67	10,31	99	
	Куры отварные	70	22,2	8,6	0,7	169	
	Каша рисовая	130	3,15	3,72	31,8	173,29	
	Соус сметанный	20	0,52	3,43	2,25	42,33	
	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,27	94	
	Итого за обед	620	27,7	21,44	89,32	676,32	
	Рогалик	70	5,35	3,83	40,45	217,5	
	Чай с сахаром	180	2,83	2,41	14,36	91	
	Итого за полдник	250	8,18	6,24	54,81	308,5	
	Итого за 8день	1240	55,08	47,55	216,39	1473,85	

День 9: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша манная молочная	150	3,29	3,83	22,2	136,45	
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	4,73	17,74	126,4	
	Кофейный напиток на молоке	180	2,85	2,41	14,36	91	
	Итого за завтрак	370	8,86	10,97	53,96	353,85	
	Рассольник со сметаной	180	2,07	4,95	16,92	119,25	
	Каша гречневая с мясом	200	19	15,6	43,1	345,95	
	Компот из сухих фруктов	180	0,4	0,02	24,99	101,7	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,27	94	
	Итого за обед	600	24,63	20,97	104,28	660,9	
	Кулебяка с капустой	90	11,48	9,47	13,52	159,15	
	Чай	180	2,83	2,41	14,36	91	
	Итого за полдник	270	14,31	11,88	27,88	250,15	
	Итого за 9 день	1240	47,8	43,82	186,12	1264,9	

День 10: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ККАЛ)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вермишель в молоке	150	4,41	5,48	16,8	137,85	
	Хлеб с маслом	35/5	2,72	4,73	17,74	126,4	
	Какао на молоке	180	2,8	3,2	19,67	114,85	
	Итого за завтрак	370	9,93	13,41	54,21	379,1	
	Итого за 2-ой завтрак						
	Щи со сметаной	180	2,41	4,63	15,47	94,28	
	Руллет мясной	70	11,3	7,38	6,39	152,07	
	Пюре картофельное	130	0,21	1,74	0,65	19,08	
	Компот из сухих фруктов	180	0,29	0,11	21,42	87,84	
	Хлеб	40	3,16	0,4	19,27	94	
	Итого за обед	600	17,37	14,26	63,2	447,27	
	Булочка домашняя	70	4,75	9,78	36,52	253,4	
	Кисель	180	4,93	4,39	8,16	91,8	
	Итого за полдник	250	9,68	14,17	44,68	345,2	
	Итого за 10 день	1220	36,98	41,84	162,09	1171,57	