

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель СП – д/с № 26 «Золотой улей»



Н.А.Гузанова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

государственного бюджетного
образовательного учреждения
Самарской области
средней общеобразовательной школы
№ 22 г. о. Чапаевск Самарской области



М.Ю.Уваровский

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ на осеннее-зимний период

структурного подразделения – детского сада № 26 «Золотой улей»
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы № 22 городского округа Чапаевск Самарской области

Прием пищи	Наименование блюда	Ясли						Сад				Витамин С		N рецептуры
		Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Пищевые вещества (г)				Ясли	Сад	
		Ясли	Сад	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Ясли	Сад	
День 1:														
Завтрак:	1. Яйцо 1 шт	40	40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63			306
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
	4. Вермишель отварная с маслом	100	120	3,9	4,1	20,84	138,25	4,7	4,9	25	165,9			205
2 - ой завтрак:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
Обед:	1. Уха	150	200	8	2,2	13,8	137,2	10,09	2,48	18	147,2			16
	2. Картофельное пюре с соленым огурцом	120	150	4,4	3,2	24,2	158,96	5,5	4,04	30,3	198,7			35
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Каша манная молочная	150	200	4,27	5,18	21,72	121,13	5,69	6,9	28,96	161,5			2
	2. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
Итого за первый день:				39,073	32,505	214,464	1336,35	44,453	35,745	254,864	1556,85	0,035	0,05	
День 2 :														
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240	пров		107
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1.Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	2,475	3,45	16,8	106,58	3,3	4,6	22,4	142,1			19
	2. Картофельное пюре с мясными тефтелями	120/60	150/65	15,24	11,3	34,9	268,3	17,9	13,54	45,91	356,7			52, 56
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1.Плюшка с сахаром	60	0	4,37	7,51	32,35	215	0	0	0	0			67
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93

Итого за второй день:				41,868	42,765	227,104	1444,83	43,213	40,665	245,334	1525,54	0,035	0,05	
День 3:														
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			106
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Витаминный напиток	150	200	0,1	0	20,5	82	0,1	0	20,5	82			99
Обед:	1. Суп с клецками на курином бульоне	150	200	1,23	4,24	9,61	75,9	1,78	5,2	13,6	101,2			13
	2. Картофель по - домашнему	150	200	13,7	15,6	15,68	221,1	17,64	23,8	18,37	298,75			33
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Сырники из творога с джемом	125	145	19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34	335			6
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за четвертый день:				53,293	50,645	200,274	1456,81	61,573	63,025	234,474	1727,5	0,035	0,05	
День 4:														
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			106
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1. Суп гороховый на м/к бульоне	150	200	2,5	5,2	19,7	78	3,9	6,7	28,3	104			25
	2. Макароны с гуляшом из отварного мяса	150	200	12,91	8,22	15,63	193,2	17,21	10,96	20,84	257,6			38
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Рыба с овощами	80	90	10,6	2,4	10,6	139	11,9	2,7	11,9	156,4			34
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за третий день:				45,793	36,325	188,984	1265,15	55,023	42,885	238,064	1544,74	0,035	0,05	
День 5:														
Завтрак:	1. Каша кукурузная молочная	150	200	4,67	4,86	20,94	146	6,21	5,28	27,9	184			106
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75

	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Снежок	150	200	4,8	5,9	17,2	142,5	5,6	6,4	19,4	153,9			
Обед:	1. Суп курявый на курином бульоне со сметаной	150	200	1,34	4,68	8,7	81	1,78	6,24	11,6	108			18
	2. Рулет куриный с гречкой	180	200	14,01	15,22	21,12	285,61	16,008	17,55	26,25	328,717			57
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Ватрушка с творогом	60	90	3,69	3,73	10,42	136,7	4	5,7	13,1	205			71
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за пятый день:				41,513	47,615	175,584	1379,62	46,571	53,995	214,154	1650,167	0,035	0,05	
День 6:														
Завтрак:	1. Каша гречневая с сахаром	150	200	4,5	1,2	30,36	150,72	6	1,62	40,48	200,96			124a
	2. Бутерброд с сыром	40/5/10	40/10/10	3,3	1,3	23	112	3,3	1,3	23	112			75
	3. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
2 - ой завтрак: Обед:	1. Сок	150	200	0,4	0	36,4	130	0,4	0	36,4	150			
	1. Щи по-урал.из свежей капусты с рыбными консервами	150	200	1,94	5,87	6,84	85,76	2,58	7,82	9,12	114,35	пров		14
	2.Вермишель с варёной колбасой(сосиской)	150	200	10,1	11,2	-	151,2	11,8	13,4	-	176			59
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Омлет	50	80	3,16	4,21	2,15	60,61	5,56	7,7	2	102,48			8
	2. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
Итого за шестой день:				32,8	29,19	171,41	1090,2	39,01	36,85	201,36	1338,44	0,035	0,05	
День 7:														
Завтрак:	1. Каша пшеничная молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240	пров		107
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233

Обед:	1.Свекольник на м/к бульоне со сметаной	150	200	2,475	3,45	16,8	106,58	3,3	4,6	22,4	142,1			19
	2. Картофельное пюре с мясными тефтелями	120/60	150/65	15,24	11,3	34,9	268,3	17,9	13,54	45,91	356,7			52, 56
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1.Сырники из творога со гущеным молоком	125	145	19,5	10,3	33,2	310	21,4	11,5	34	335			6
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за седьмой день:														
День 8:				56,998	45,555	227,954	1539,83	64,613	52,165	279,334	1860,54	0,035	0,05	
Завтрак:	1. Каша ячневая молочная	150	200	5,1	6,5	15,9	102,2	6,8	8,7	21,2	136,3			109
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Витаминный напиток	150	200	0,1	0	20,5	82	0,1	0	20,5	82			99
Обед:	1. Рассольник на курином бульоне со сметаной	150	200	2,84	4,76	11,51	112,61	3,748	6,34	15,35	150,15			21
	2. Суфле куриное	145	190	15,7	17,02	3,8	154,2	20,6	22,3	5	202			44
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1.Булочка домашняя	60	0	4,37	7,51	32,35	215	0	0	0	0			67
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93
Итого за девятый день:				54,603	54,175	197,174	1386,01	63,083	65,475	227,554	1640,65	0,035	0,05	
День 9:														
Завтрак:	1. Каша рисовая молочная	150	200	5,76	7,28	24,08	180	7,68	9,7	32,1	240			106
	2. Батон с маслом	40/5	40/10	3,603	7,815	24,544	187,9	3,603	7,815	25,544	187,9			75
	3. Кофейный напиток на молоке	150	200	4,2	4,8	19	132,5	2,8	3,2	19,6	114,8			94
2 - ой завтрак:	1. Кисель	150	200	1,02	0	21,77	87,14	1,36	0	29,02	116,19			233
Обед:	1. Суп картофельный на мясном мульоне	150	200	2,5	5,2	16,7	118	3,9	5,7	22,3	129			23
	2.Макароны с рыбной тефтелей	120/60	150\65	23,93	15,92	34,73	362,46	31,9	21,22	46,3	483,28			437,204
	3. Компот из с/ф	150	200	0,4	0	20,9	80,7	0,54	0	27,85	107,7	0,035	0,05	96
	4. Хлеб пшеничный	60	80	4,7	0,6	31,4	141,6	5,9	1,8	41,1	200			
Уплотненный полдник:	1. Пирожок с мясом	115	115	4,95	5,855	20,575	59,9	9,9	11,71	41,15	119,8			64
	2. Чай с сахаром	150	200	0,1	0,01	1,36	45,11	0,13	0,01	1,81	60,15			93

