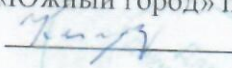


УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
«ОЦ «Южный город» пос. Придорожный

В.М.Кильдюшкин



ПРИМЕРНОЕ 20-ти дневное цикличное меню

для организации питания детей в возрасте с 1,5 до 3 лет (ясли),
с 3 до 7 лет (сад), посещающих дошкольные образовательные
учреждения с 12-ти часовым режимом функционирования
в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении
Самарской области средней общеобразовательной школы
«Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный
муниципального района Волжский Самарской области

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

1 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,2	6,9	31,1	215,4
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	405	13,4	15,3	57,1	420,8
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Обед					
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,9	4,2	3,7	56,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	6,0	5,8	18,5	151,5
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	130	16,0	18,9	9,9	273,4
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	70	0,5	1,8	2,8	31,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,1	0,4	19,9	95,9
Итого за прием пищи:	687	28,8	31,3	78,6	714,5
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5,9	5,1	9,8	110
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,2	3,5	14,6	107,5
Итого за прием пищи:	250	10,1	8,6	24,4	217,5
Ужин					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	180	19,8	15,5	22,6	304,9
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	70	0,2	0,8	1,2	14,4
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	200	0	0	12,1	47,9
Итого за прием пищи:	450	20,0	16,3	35,9	367,2
Всего за день:		72,9	71,6	208,1	1771,6

Согласовано
 Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
 ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
 п.Придорожный
 М.И.Штерман



МЕНЮ

2 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,8	5,0	20,2	150,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3	0	6,3	26,1
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	405	8,4	10,0	41,5	291,6
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,6	1,9	2,2	29,6
СУП КУДРЯВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	10,4	12,8	18,5	235,8
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	8,3	11,2	8,9	171,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:	685	23,8	26,5	67,8	612,5
Полдник					
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	250	8,5	8,2	30,8	238,2
Ужин					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	180	0,6	0,6	15,5	74,4
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	1	2,1	7,5	54
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,6	5,7	23,4	168,9
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	11,0	48,6
Итого за прием пищи:	610	7,4	8,5	57,4	345,9
Всего за день:		48,7	53,3	209,6	1539,8



МЕНЮ

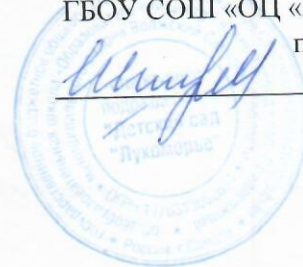
3 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	150	19,5	15,3	14,4	268,6
СОУС СЛАДКИЙ	30	0	0	6,4	25,8
КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	25,4	23,6	44,3	486,9
II Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,6	0,6	14,9	71,6
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,9	71,6
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,6	2,9	4,1	45,9
СУП ПОЛЕВОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,1	9,3	26,6	222,9
СВЕКОЛЬНАЯ ИКРА	150	2,2	5,3	13,2	109,6
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНО-ОВОЩНОМ СОУСЕ	70	7,6	7,4	10,4	139,8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
Итого за прием пищи:	665	19,4	25,1	75,5	612,2
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	250	3,2	0,9	27,6	131,6
Ужин					
САЛАТ ИЗ ВАРЕННЫХ ОВОЩЕЙ	70	1,5	1,2	10,8	60,7
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,1	13,4	2,8	170,5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	450	15,1	15,0	42,1	362,9
Всего за день:		63,7	65,2	204,4	1665,2

Согласовано

Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

4 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,8	7,2	22,8	184,1
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	13,5	15,6	52,6	406,4
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,7	2,5	3,7	40,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,9	9,1	19,6	188,4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	4,4	27,6	165,0
КУРЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	5,8	7,4	3,6	104,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	705	22,0	23,9	94,3	681,1
Полдник					
КЕФИР	200	5,8	5	8	106
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,4	1,0	24,8	124,3
Итого за прием пищи:	250	10,2	6,0	32,8	230,3
Ужин					
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ С ОВОЩАМИ ЗАПЕЧЕННЫЕ	220	22,4	6,0	6,7	171,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	200	0,3	0,2	14,3	64,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61,2
Итого за прием пищи:	450	24,7	6,5	33,7	297,1
Всего за день:		71,0	52,1	225,5	1666,5

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п.Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

5 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	6,0	6,9	21,6	174,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	12,6	15,5	50,1	392,4
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	4,9	2,2	56,5
СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,1	10,3	23,7	219,9
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,6	4,7	27,8	172,0
ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	19,7	5,9	2,0	164,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	715	38,8	26,5	108,2	856,3
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,8	4,2	22,1	145,5
ПЕЧЕНЬЕ	18	1,4	1,8	13,4	75,1
ЯБЛОКО	180	0,7	0,7	17,6	84,4
Итого за прием пищи:	378	6,9	6,7	53,1	305,0
Ужин					
МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,3	4,0	6,2	66,7
ХАЧАПУРИ	130	11,2	13,5	40,1	328,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
Итого за прием пищи:	460	12,7	17,5	53,6	424,4
Всего за день:		71,6	66,3	276,6	2027,6

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И.Штерман



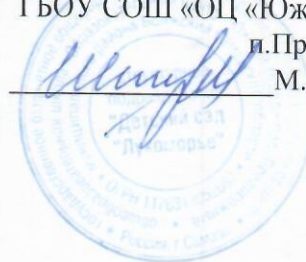
МЕНЮ

6 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190	6,4	6,7	26,9	193,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	35	2,6	1	16,5	85,5
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	12,9	15,2	54,4	406,3
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,7	4,9	2,2	56,5
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,2	9,3	25,2	218,8
СВЕКЛА ТУШЕННАЯ	130	2,2	4,1	13,2	98,7
"ЁЖИКИ" КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	7,6	6,7	8,1	123,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,3	97,9
Итого за прием пищи:	713	24,2	25,7	99,3	731,5
Полдник					
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	250	8,5	8,2	30,8	238,2
Ужин					
ЯБЛОКО	160	0,6	0,6	15,7	75,2
РАССТЕГАЙ С РЫБОЙ	130	15,5	10,5	48,6	352,1
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,3	29,7
Итого за прием пищи:	470	16,3	11,1	71,6	457,0
Всего за день:		62,5	60,3	267,7	1882,5

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

7 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,7	6,1	30,9	209,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	13,7	14,2	55,7	406,1
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,5	1,9	2,8	31,7
СУП МОЗАЙКА НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,5	9,2	20,2	194,5
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	10,0	11,7	19,3	226,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,2	0,4	20,8	99,9
Итого за прием пищи:	700	22,5	23,4	86,9	657,9
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	210	5,9	5,1	9,8	110
ГРЕНКИ С СЫРОМ	40	4,3	3,5	15	109,8
Итого за прием пищи:	250	10,2	8,6	24,8	219,8
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	15,4	74
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	130	19,0	16,1	15,7	278,6
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	1,4	1,6	10,8	63,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО	180	0	0	10,7	42,4
Итого за прием пищи:	480	21,0	18,3	52,6	458,6
Всего за день:		68,0	64,6	231,6	1791,9

Согласовано
 Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
 ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
 п.Придорожный
 М.И.Штерман



МЕНЮ

8 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	8,0	8,5	29,1	225,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0	4,1	0	37,4
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2	2,6	0	32,1
Итого за прием пищи:	411	15,9	19,4	52,6	450,5
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,8	2,0	3,7	36,6
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,1	8,4	19,6	184,1
ЛАПШЕВНИК С КУРИНЫМ МЯСОМ	150	11,8	10,4	28,8	258,1
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	1	2,6	20,9
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	688	24,2	22,3	96,6	692,1
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,8	0,9	28,0	138,3
Итого за прием пищи:	250	4,9	1,0	36,9	176,9
Ужин					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,4	4,9	0,3	66,6
РАГУ ОВОЩНОЕ	190	4,6	9,5	26,1	203,4
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	455	11,9	14,6	44,3	350,7
Всего за день:		57,5	57,4	242,0	1719,7

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И. Штерман

МЕНЮ

9 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	19,5	14,8	19,3	282,7
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	26,2	23,2	49,1	505,0
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,5	1,9	2,1	29,5
БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,3	7,6	23,2	196,8
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	6	5,6	27,5	184,2
ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	5,8	6,4	2,8	92,5
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	665	22,8	21,9	85,3	637,8
Полдник					
КЕФИР	220	6,2	5,3	8,5	113,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,2	2,8	21,6	121,3
Итого за прием пищи:	250	8,4	8,1	30,1	234,4
Ужин					
СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	21,2	9,7	8,0	204,5
СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,7	1,9	3,2	33,1
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8
Итого за прием пищи:	450	23,4	11,9	30,7	327,0
Всего за день:		81,4	65,2	206,8	1753,7

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И. Штерман



МЕНЮ

10 день

Сад 12 часов

Сад 12 часов					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА	190	6,4	6,9	29,0	205,1
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	35	1,6	0,6	10	51,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	11,9	15,0	50,0	384,6
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
СЛАЙСЫ СВЕКОЛЬНЫЕ	50	0,8	0,1	4,5	21,4
СУП С ФАСОЛЬЮ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,7	10,9	20,3	200,6
ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	170	21,2	8,3	7,2	211,7
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,6	2,9	2,8	39,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,7	0,2	17,6	82,9
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:	715	34,6	22,8	78,1	672,7
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5,6	4,9	23,4	161,3
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	19,0	94,6
Итого за прием пищи:	250	8,7	5,7	42,4	255,9
Ужин					
ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,7	79,9
МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	100	1	2,1	7,5	54
ПИРОГ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ПОСЫПКОЙ	130	7,3	9,0	42,9	281,8
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,3	29,7
Итого за прием пищи:	580	9,2	11,8	74,4	445,4
Всего за день:		65,0	55,4	256,5	1808,1

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п.Придорожный
М.И.Штерман

МЕНЮ

11 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША 2 ЗЛАКА МОЛОЧНАЯ	190	7,1	7,5	28,7	211,9
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	13,7	16,1	57,2	430,3
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,7	2,1	3,5	35,4
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/8	6,7	8,9	20,4	194,8
СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)	150	15,6	19,8	8,7	275,1
СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	50	0,6	1,9	2,8	31,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	44	3,4	0,3	22,1	104,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	49	3,2	0,4	20,8	99,9
Итого за прием пищи:	711	30,2	33,4	87,0	775,2
Полдник					
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	250	8,7	8,4	31,1	241,7
Ужин					
МОРКОВЬ, ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,0	3,6	11,2	89,3
СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ	150	20,4	15,5	25,5	318,1
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ	20	1,4	1,6	10,8	63,6
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ФЛОВОДО-ЯГОДНОГО	180	0	0	9,7	38,6
Итого за прием пищи:	480	23,8	20,7	57,2	509,6
Всего за день:		77,0	78,7	244,1	2006,3

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

12 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	190	7,2	6,9	31,1	215,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	12,3	94,2
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2	2,6	0	32,1
Итого за прием пищи:	410	15,2	17,6	55,9	443,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО И СОЛЕННОГО ОГУРЦА	50	0,6	1,6	1,3	23,6
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,4	9,5	24,4	217,7
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,1	11,3	12,0	189,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	675	21,1	22,8	72,1	587,2
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	220	6,2	5,3	10,3	115,2
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	3,0	2,1	12,1	79,0
Итого за прием пищи:	250	9,2	7,4	22,4	194,2
Ужин					
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	4,0	3,9	31,9	179,5
ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	55	11,2	6,2	7,0	127,8
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	460	17,1	10,4	60,5	406,9
Всего за день:		63,2	58,3	222,5	1681,7

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п. Придорожный
М.И. Штерман



МЕНЮ

13 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,4	5,0	19,4	145,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	11,0	90,3
БАТОН	30	2,3	0,9	15	77,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	405	11,6	13,4	45,4	350,4
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	50	0,4	2,5	4,7	44,5
СУП ПО-ПОЛЬСКИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	10,4	12,9	19,0	238,4
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	130	2,2	5,9	13,2	114,8
ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	70	7,5	7,4	9,2	134,4
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75,5
Итого за прием пищи:	682	24,8	29,2	83,0	701,6
Полдник					
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250	3,9	5,0	46,1	247,1
Ужин					
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	13,1	63
ВАТРУШКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	150	20,4	16,7	32,6	356,9
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0	7,2	29,5
Итого за прием пищи:	480	21,1	17,2	52,9	449,4
Всего за день:		62,0	64,9	239,0	1798,0

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п.Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

14 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,3	7,3	29,7	214,6
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,3	2,7	10,5	79,6
БАТОН	34	2,7	1	17	88,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	409	13,3	15,1	57,2	419,7
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ	50	0,8	2	3,7	36,6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,2	7,5	21,4	180,9
АЗУ ПО-ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	8,8	10,2	28,7	244,3
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	46,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,3	0,3	21,6	101,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	688	21,9	20,3	97,2	661,4
Полдник					
КЕФИР	200	5,6	4,9	7,8	102,8
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	250	8,7	5,7	26,5	195,8
Ужин					
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	225	18,5	7,2	6,8	167,7
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	450	20,4	7,5	28,4	267,3
Всего за день:		64,9	48,7	220,9	1593,7

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п.Придорожный
М.И.Штерман

МЕНЮ

15 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША МАННАЯ "ШОКОЛАДКА" МОЛОЧНАЯ	190	6,4	6,9	26,2	191,3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3	0	6,3	26,1
БАТОН	34	2,7	1	17	88,1
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	409	9,4	12,0	49,5	342,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
ИКРА МОРКОВНАЯ	50	0,5	1	3,2	24,3
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	9,3	9,4	40,0	286,6
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,5	28,7	174,0
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70	19,6	6,9	1,0	169,3
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	669	37,5	22,2	104,7	799,2
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	200	5	4,4	22,3	150,2
ПЕЧЕНЬЕ	50	3,8	4,9	37,2	208,5
Итого за прием пищи:	250	8,8	9,3	59,5	358,7
Ужин					
ЯБЛОКО	170	0,7	0,7	16,7	79,9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	130	13,1	12,8	46,9	355,2
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,9	3,2	13,3	97,8
Итого за прием пищи:	480	17,7	16,7	76,9	532,9
Всего за день:		74,0	60,3	302,2	2083,2

Согласовано
 Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
 ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
 п.Придорожный
 М.И.Штерман



МЕНЮ

16 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП РИСОВЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,2	6,6	24,4	178,0
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	12,9	98,0
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	11,1	14,9	49,8	378,2
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ "ЗИМНИЙ"	50	0,9	2,9	5,4	51,5
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	180	11,3	8,1	30,3	241,8
КУЛЕБЯКА С КУРОЙ	200	12,5	13,4	42,0	338,7
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	12	56,8
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6
Итого за прием пищи:	674	29,1	24,9	115,4	805,2
Полдник					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8
СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	3,1	0,8	18,7	93,0
Итого за прием пищи:	250	8,7	5,7	28,0	197,8
Ужин					
ЯБЛОКО	130	0,5	0,5	12,7	61,1
ПАЛОЧКИ ТВОРОЖНЫЕ	150	19,8	16,3	19,4	298,3
СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ	50	0,3	1,2	1,3	20,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3	0	6,3	26,1
Итого за прием пищи:	510	20,9	18,0	39,7	405,9
Всего за день:		70,4	63,6	244,5	1836,6

Согласовано
 Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
 ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
 п.Придорожный
 М.И.Штерман



МЕНЮ

17 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	190	8,1	7,5	27,3	209,9
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	10,5	79,6
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	420	13,4	15,1	50,3	391,7
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Итого за прием пищи:	120	0,6	0,1	12,1	51,6
Обед					
САЛАТ ИЗ ТЕРТОЙ МОРКОВИ	50	0,6	1,9	3,3	34,1
СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,7	8,9	24,9	215,9
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	9,5	11,1	17,7	209,9
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11,2	46,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
Итого за прием пищи:	650	20,2	22,2	72,2	577,7
Полдник					
КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО	220	0	0	9,7	38,6
ГРЕНКИ С СЫРОМ	30	1,8	1,3	7,3	47,2
Итого за прием пищи:	250	1,8	1,3	17,0	85,8
Ужин					
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,4	3,9	0,2	53,6
ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	1	4,5	3,9	59,5
ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ, ЗАПЕЧЕНАЯ С СЫРОМ	110	4,7	4,1	23,3	149,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	450	13,6	13,0	59,6	413,0
Всего за день:		49,6	51,7	211,2	1519,8

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
п.Придорожный
М.И.Штерман



МЕНЮ

18 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	190	8,0	8,5	30,1	229,7
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,9	3,4	12,9	98,0
БАТОН	35	2,7	1,1	17,5	90,7
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	410	14,6	17,1	60,5	455,8
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за прием пищи:	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Обед					
САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,8	3,4	3,9	49,6
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,8	8,8	23,2	205,4
ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	13,3	5,8	27,8	216,7
ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	19,7	6,9	2,0	173,1
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,4	0,3	22,6	106,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	715	47,3	25,6	109,4	888,2
Полдник					
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	220	5,6	4,9	22,9	159,1
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	250	7,9	7,8	45,2	284,2
Ужин					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	120	1,5	2,1	5,2	46,2
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С КАРТОШКОЙ	130	9,0	10,3	57,0	357,0
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОК	200	0,1	0,1	8,9	38,6
Итого за прием пищи:	450	10,6	12,5	71,1	441,8
Всего за день:		81,0	63,6	300,9	2140,5

Согласовано
 Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
 ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
 п. Придорожный
 М.И.Штерман



МЕНЮ

19 день

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	18,7	13,7	13,6	247,0
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,2	4,5	42,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,3	29,7
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	430	21,8	20,8	37,9	420,9
II Завтрак					
СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Итого за прием пищи:	115	0,6	0,1	11,6	49,5
Обед					
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЯБЛОКАМИ	50	0,7	1,7	4,9	38,7
СУП РИСОВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,8	10,3	25,7	227,4
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200	10,5	11,2	37,6	294,2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	675	22,0	23,6	102,6	717,1
Полдник					
КЕФИР	215	6	5,2	8,3	110,6
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
ПОВИДЛО	10	0	0	6,4	25,8
Итого за прием пищи:	250	8	6,0	27,2	201,2
Ужин					
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПО-ПОЛЬСКИ	180	24,4	10,1	5,8	210,4
СОУС ТОМАТНЫЙ	50	0,4	3,2	2,6	41,3
ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,2	0,1	11,0	48,6
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,7	0,2	10,6	51
Итого за прием пищи:	455	26,7	13,6	30,0	351,3
Всего за день:		79,1	64,1	209,3	1740,0

Согласовано
Руководитель СП «Детский сад «Лукоморье»
ГБОУ СОШ «ОЦ «Южный город»
и Придорожный
М.И.Штерман

МЕНЮ
20 день
Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	190	7,9	7,7	33,3	234,4
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,0	3,2	14,2	101,9
БАТОН	25	2	0,8	12,5	64,8
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0	4,1	0	37,4
Итого за прием пищи:	400	13,9	15,8	60,0	438,5
II Завтрак					
ЯБЛОКО	150	0,5	0,5	13,1	63
Итого за прием пищи:	150	0,5	0,5	13,1	63
Обед					
МОРКОВНЫЕ ПАЛОЧКИ	50	0,5	0	2,8	14,2
СУП ГРЕЧНЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	7,3	9,3	26,2	222,3
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,5	4,5	28,7	174,0
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР	70	7,4	8,1	2,6	114,1
СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,4	2,5	2,1	35,0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	8,7	34,8
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,9	0,2	12,5	59,2
Итого за прием пищи:	694	22,0	24,6	83,6	653,6
Полдник					
КЕФИР	220	6,4	5,5	8,8	116,6
ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125,1
Итого за прием пищи:	250	8,7	8,4	31,1	241,7
Ужин					
САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	70	0,9	5,0	3,6	63,2
СУХАРНИК	150	9,9	14,8	14,8	230,8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0	7,2	29,5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102
Итого за прием пищи:	470	14,3	20,2	46,8	425,5
Всего за день:		59,4	69,5	234,6	1822,3