"Утверждаю"
Директор МБОУ "Гуринская СОШ
_____ Н.С. Пономарева
Приказ №133-ОД от 16.11.2026г.

Десятидневное примерное цикличное меню

МБОУ "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурного подразделения "Детский сад д. Гурина"
на зимне-весенний период
для детей 1,5-3 года ; 3 - 7 лет.

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя **Понедельник**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1,5-3года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Молочный суп с макарон. издел.	200	200	5,7	5,7	5,26	5,26	18,98	18,98	146	146	0,92	0,92
	Хлеб с маслом	5 | 20	5 | 25	0,03 | 1,52	0,03 | 1,95	4,12 | 0,16	4,12 | 0,25	0,05 | 9,84	0,05 | 13	37,4 | 47	37,4 | 58,75	- | -	- | -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Сок	100	100	0,56	0,56	0,066	0,066	12	12	53,66	53,66	3,33	3,33
Обед	Салат картофельный с сол.огурц. и зеленым горошком	30	60	0,54 0,93	1,08 1,86	1,86 3,42	3,72 6,84	2,67 2,94	5,34 5,88	29,7 46,2	59,4 92,4	3,03 3,06	6,06 6,12
	Суп крестьянский со сметаной	150	200	1,27	1,7	0,61	1,22	0,87	34,9	1,2	1,69	11,9	16,6
	Котлета мясная (капуста тушеная)	60 100	70 110	10,68 3,7	12,46 4,07	10,5 3,6	12,25 3,96	8,58 3,9	10,01 4,29	171,6 63	200 69,3	- 17	- 18,7
	Овощи в молочном соусе	100	110	2 | 1,41	2,2 | 1,7	6,75 | 3,46	7,425 | 3,86	8 | 3,74	9,68 | 4,12	100,5 | 52,23	105,5 | 51,46	8,6 | 0,24	9,46 | 0,26
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Хлеб пшеничный	10	13	0,76	0,99	0,08	0,104	4,92	6,39	23,5	30,55	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
Полдник	Вафли	12	20	0,41	2	3,62	9,4	7,76	17,3	64,7	158	-	-
	Чай с молоком	180	200	1,3	1,5	1,4	1,4	14,8	17,4	77,5	87	1,1	1,3
				31,389	38,685	45,306	60,875	133,290	202,580	1056,740	1336,230	49,555	63,250

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя **Вторник**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
						белки		жиры		углеводы					
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша пшенная	200		200		7,8	7,8	9,46	9,46	35,8	35,8	257	257	10,3	10,3
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8 1,52	3,2 1,95	1,05 0,16	3,52 0,25	- 9,84	- 13	37,8 47	44,8 58,75	0,05	0,076
	Чай с сахаром	180		200		0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	47	47	10	10
Обед	Винигрет овощной	30		60		0,63	1,26	3,03	6,06	2,79	5,58	40,8	81,6	7,68	15,36
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0,14 0,96	0,16 1,28	1 2,88	1,2 3,84	0,2 3,73	0,24 4,98	10,3 45,45	12,36 60,6	11,03	14,7
	Курица в томатном соусе	60		70		9,17	10,7	7,97	9,3	4,47	5,7	127,71	149	0,51	0,6
	Рис рассыпчатый	100		110		2,46	2,7	4,05	4,45	22,54	24,79	136,4	150,04	-	-
	Соус белый	10		25		0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20		23		1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24		30		1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Сдоба	45		60		3,85	5,1	2,09	2,8	26,47	35,3	140	187	-	-
	Сырники из творога запеченные	50		100		8,73	17	4,9	10,6	10,9	20,68	115,08	250,7	0,11	0,22
	Чай с сахаром	180		200		0,09	0,1	-	-	13,53	15,04	54,1	60,12	-	-
						42,139	56,155	37,430	53,020	178,630	220,450	1235,850	1590,220	40,055	51,756

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя **Среда**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша рисовая	200	200	5,54	5,54	8,6	8,6	32,4	32,4	229,4	229,4	1,54	1,54
	Хлеб с сыром	10,5 / 20	16 / 25	2,8 / 1,52	3,2 / 1,95	1,05 / 0,16	3,52 / 0,25	- / 9,84	- / 13	37,8 / 47	44,8 / 58,75	0,05	0,076
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Яблоки	100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	47	47	10	10
Обед	Салат овощной с зеленым горош.	30	60	0,84	1,68	2,13	4,26	2,73	5,46	33,3	66,6	3,51	7,02
	Рассольник Домашний со сметаной	150 / 5	200 / 6	1,24 / 0,14	1,66 / 0,16	3,12 / 1	4,16 / 1,2	7,68 / 0,2	10,24 / 0,24	63,75 / 10,3	85 / 12,36	7,48	9,98
	Рыба, запеченная в омлете	60	70	9,54	11,13	4,68	5,46	1,92	2,24	88,2	102,9	0,3	0,35
	Картофельное пюре	100	120	2,31	2,52	4,84	5,28	11,99	13,08	101,2	110,4	3,4	4,08
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Блины с повидлом	50	75	4,03	6,04	6,2	8,68	19,06	28,6	194,5	291,7	1,7	2,55
	Оладьи со сгущеным молоком	50 / 10	70 / 10	3,96 / 0,72	5,55 / 0,72	4,06 / 0,85	5,69 / 0,85	23,93 / 5,55	33,5 / 5,55	148,3 / 32,8	207,7 / 32,8	0,5 / 0,1	0,7 / 0,1
	Кисель из плодовоягодного концентрата	180	200	1,4	1,4			12,6	29	47,3	122		
				33,325	40,000	32,220	41,950	159,820	207,400	1125,010	1447,160	28,355	36,096
				33,975	40,230	30,930	39,810	170,240	217,850	1111,640	1395,920	27,255	34,346

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя **Четверг**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1,5-3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша манная жидкая	200	200	6,2	6,2	7,46	7,46	30,86	30,86	215,4	215,4	1,38	1,38
	Хлеб с маслом	5 / 20	5 / 25	0,03 / 1,52	0,03 / 1,95	4,12 / 0,16	4,12 / 0,25	0,05 / 9,84	0,05 / 13	37,4 / 47	37,4 / 58,75	- / -	- / -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Сок	100	100	0,36	0,36	-	-	15,74	15,74	47	47	2	2
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	60	0,48	0,96	3,03	6,06	2,88	5,76	40,8	81,6	8,34	16,68
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1,62	2,16	1,71	2,28	11,29	15,06	66,75	89	4,95	6,6
	Биточки мясные	60	70	10,68	12,46	10,5	12,25	8,58	10,01	171,6	200	-	-
	Картофельное пюре с морковью	100	110	1,8	1,98	4,5	4,95	8,5	9,35	82	90,2	2,6	2,86
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Компот из свежих яблок	150	200	2,25	3	0,15	0,2	18,83	25,1	77,25	103	2,47	3,3
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Сдоба	45	60	3,82	5,1	2,09	2,8	26,47	35,3	140	187	-	-
	Коржик молочный	45	60	3,07	4,1	5,47	7,3	29,47	39,3	179,24	239	-	-
	Кофейный напиток на молоке	180	200	1,3	3,2	1,8	2,7	14,31	15,9	71,1	79	1,17	1,3
				33,364	41,505	36,360	44,610	179,190	213,710	1145,110	1369,720	22,910	34,120
				32,614	40,505	39,740	49,110	182,190	217,710	1184,350	1421,720	22,910	34,120

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

1 неделя **Пятница**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	200	7,8	7,8	9,46	9,46	35,8	35,8	257	257	10,3	10,3
	Хлеб с маслом	5 20	5 25	0,03 1,52	0,03 1,95	4,12 0,16	4,12 0,25	0,05 9,84	0,05 13	37,4 47	37,4 58,75	- -	- -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Сок / напиток	100	100	0,36	0,36	-	-	15,74	15,74	47	47	2	2
Обед	Салат с картофелем и зеленым горошком	30	60	0,93	1,86	3,42	6,84	2,94	5,88	46,2	92,4	3,06	6,12
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150 5	200 6	1,09 0,14	1,46 0,16	3 1	4 1,2	6,39 0,2	8,52 0,24	57 10,3	76 12,36	6,18	8,24
	Тефтели рыбные	60	70	5,22	6,09	3,18	3,71	5,76	6,72	72,6	84,7	0,42	0,49
	Картофельное пюре	100	120	2,31	2,52	4,84	5,28	11,99	13,08	101,2	110,4	3,74	4,08
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Вафли	12	20	0,41	2	3,62	9,4	7,76	17,3	64,7	158	-	-
	Омлет натуральный	50	65	4,3	5,6	6,6	8,7	1,15	1,5	81,53	106	0,15	0,2
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,53	15,04	54,1	60,12	-	-
				23,579	28,935	33,640	45,800	162,090	195,950	1025,810	1285,500	26,075	31,730
				27,469	32,535	36,620	45,100	155,480	180,150	1042,640	1233,500	26,225	31,930

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя **Понедельник**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша гречневая на молоке	200	200	7,94	7,94	8,21	8,21	35,13	35,13	246,17	246,17	1,36	1,36
	Хлеб с маслом	5 | 20	5 | 25	0,03 | 1,52	0,03 | 1,95	4,12 | 0,16	4,12 | 0,25	0,05 | 9,84	0,05 | 13	37,4 | 47	37,4 | 58,75	- | -	- | -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Сок	100	100	0,36	0,36	-	-	15,74	15,74	47	47	2	2
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	30	60	0,51	1,02	1,59	3,18	3,15	6,3	28,8	57,6	3,93	7,86
	Суп с крупой	150	200	0,96	1,28	3,045	4,06	10,23	13,64	72,15	96,2	0,45	0,6
	Тефтели мясные	60	70	8,28	9,66	7,62	8,89	5,22	6,09	122,4	142,8	-	-
	Рис отварной	110	140	2,73	3,23	4,47	5,29	27,58	32,6	165,54	195,64		
	Соус белый (масло сливочное)	10 3	25 4	0,114 0,015	0,285 0,02	0,4 2,47	1 3,3	0,49 0,021	1,24 0,032	6,05 22,44	15,12 29,92	- -	- -
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Печенье	12	20	0,9	1,6	1,42	3	8,99	12,6	50	80	-	-
	Какао с молоком	150	180	2	2,34	0,34	0,4	19,46	23,35	88,7	106,46	0,48	0,58
				28,909	34,015	31,815	38,940	187,480	223,080	1136,470	1359,390	8,595	12,900
				28,810	33,750	33,885	41,240	187,014	221,872	1152,860	1374,190	8,595	12,900

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя **Вторник**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.				витами 'С', мг.			
						белки				жиры				углеводы					
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша манная жидкая	200		200		6,2		6,2		7,46		7,46		30,86		30,86		215,4	215,4	1,38	1,38
	Хлеб с маслом	5	20	5	25	0,03	1,52	0,03	1,95	4,12	0,16	4,12	0,25	0,05	9,84	0,05	13	37,4 47	37,4 58,75	- -	- -
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	9,84	-	13	37,8 47	44,8 58,75	0,05	0,076
	Чай с сахаром	180		200		0,09		0,1		-		-		13,5		15		54	60	-	-
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		9,8		9,8		47	47	10	10
Обед	Салат из моркови	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		2,73		5,46		39,6	79,2	0,96	1,92
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	5	150	6	200	0,14	0,96	0,16	1,28	1	2,88	1,2	3,84	0,2	3,73	0,24	4,98	10,3 45,45	12,36 60,6	11,03	14,7
	Фрикадельки из кур	60		75		9,17		10,7		7,97		9,3		4,88		5,7		127,71	149	0,51	0,6
	Картофельное пюре (масло сливочное)	110 3		140 4		2,25 0,015		2,86 0,02		4,65 2,47		5,9 3,3		10,3 0,024		13,1 0,032		106,53 22,44	135,8 29,92	3,74 -	9,405 -
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	10		13		0,76		0,99		0,08		0,104		4,92		6,39		23,5	30,55	-	-
	Хлеб ржаной	24		30		1,58		1,98		0,28		0,36		8,01		10,02		41,76	52,2	-	-
Полдник	Коржик молочный	50		50		4,8		4,8		1,1		1,1		28,1		28,1		142	142	0,1	0,1
	Сырники из творога запеченые	50		100		8,73		17		4,9		10,6		10,9		20,68		115,08	250,7	0,11	0,22
	Кисель из плодово ягодного концентрат	150		200		1,01		1,35		-		-		21,75		29,01		91,12	121,5	-	-
	Кофе напиток на молоком	150		180		1,05		1,76		0,015		0,02		13		15,6		56,4	67,7	0,09	0,11
						38,385		51,370		37,645		50,314		171,070		205,980		1191,630	1508,660	28,295	38,935
						38,920		51,700		32,395		47,114		160,744		192,862		1107,940	1410,180	24,605	29,606

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя **Среда**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша ячневая	200	200	6,4	6,4	11,4	11,4	35,6	35,6	271,2	271,2	14,2	14,2
	Хлеб с сыром	10,5 / 20	16 / 25	2,8 / 1,52	3,2 / 1,95	1,05 / 0,16	3,52 / 0,25	- / 9,84	- / 13	37,8 / 47	44,8 / 58,75	0,05	0,076
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Яблоки / фрукты	100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	47	47	10	10
Обед	Салат из картофеля с морковью	30	60	0,93	1,86	2,07	4,14	6,57	13,14	48,6	97,2	0,306	0,612
	(салат картофельный)	30	60	0,57	1,14	1,62	3,24	4,02	8,04	33	66	3,66	7,32
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150 / 5	200 / 6	1,24 / 0,14	1,66 / 0,16	3,12 / 1	4,16 / 1,2	7,68 / 0,2	10,24 / 0,24	63,75 / 10,3	85 / 12,36	7,48	9,98
	Суфле рыбное	60	70	9,6	11,2	2,88	3,36	1,56	1,82	70,8	82,6	0,24	0,28
	Капуста тушеная	100	110	3,7	4,07	3,6	3,96	3,9	4,29	63	69,3	17	18,7
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	(масло сливочное)	3	4	0,015	0,02	2,47	3,3	0,024	0,032	22,44	29,92	-	-
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Сдоба	45	60	3,85	5,1	2,09	2,8	26,47	35,3	140	187	-	-
	Булочка домашняя	45	60	3,37	4,5	5,85	7,8	27,14	36,2	174,74	233	-	-
	Кофе напиток на молоке	150	180	1,05	1,76	0,015	0,02	13	15,6	56,4	67,7	0,09	0,11
				35,309	42,365	28,225	36,350	166,710	203,610	1087,160	1314,280	49,741	54,458
				34,370	40,780	33,605	12,750	164,364	198,202	1122,690	1343,880	53,095	61,166

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя **Четверг**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1.5-3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша геркулесовая	200	200	7,16	7,16	9,4	9,4	28,8	28,8	228,4	228,4	1,54	1,54
	Хлеб с маслом	5 / 20	5 / 25	0,03 / 1,52	0,03 / 1,95	4,12 / 0,16	4,12 / 0,25	0,05 / 9,84	0,05 / 13	37,4 / 47	37,4 / 58,75	- / -	- / -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Яблоки / сок	100	100	0,4	0,4	-	-	9,8	9,8	47	47	10	10
Обед	Винегрет овощной	30	60	0,39	0,78	3,24	6,18	2,04	4,08	39	78	2,52	5,04
	Суп карт.с боб(гороховый)на к/б	150	200	2,2	2,95	2,9	3,95	5,9	8	66,29	88,4	7,46	9,95
	Шницель мясной	60	70	10,68	12,46	10,5	12,25	8,58	10,01	171,6	200	-	-
	Макаронные изделия	100	120	3,77	4,52	0,45	0,54	19,36	23,23	0,96	115,92	1	1,2
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Кисель	150	200	1,05	1,4	-	-	21,75	29	9,15	1,22	-	-
	Хлеб пшеничный	10	13	0,76	0,99	0,08	0,104	4,92	6,39	23,5	30,55	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Запеканка морковная	45	60	2	2,4	2,86	3,43	10,13	12,16	111,5	133,8	1,13	1,7
	Сладкий молочный соус	15	20	0,51	0,68	1,04	1,39	1,33	1,77	16,75	22,3	0,09	0,13
	Ватрушка с повидлом	60	60	3,7	3,7	1,7	1,7	40,9	40,9	194	194	0,1	0,1
	Какао с молоком	150	180	2	2,34	0,34	0,4	19,46	23,35	88,7	106,46	0,48	0,58
				34,254	40,425	35,770	43,674	163,960	195,900	989,060	1275,520	24,220	30,140
				35,444	41,045	33,570	40,554	193,400	222,870	1054,810	1313,420	23,100	28,410

Сканировано с CamScanner

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"

2 неделя **Пятница**

Сезон: зимне - весенний **Возраст: 1,5-3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции		химический состав, г.						энергетическая ценность, ккал.		витами "С", мг.	
				белки		жиры		углеводы					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.
1 завтрак	Каша "Дружба"	200	200	5,26	5,26	11,6	11,6	25,06	25,06	226,2	226,2	1,32	1,32
	Хлеб с маслом	5 20	5 25	0,03 1,52	0,03 1,95	4,12 0,16	4,12 0,25	0,05 9,84	0,05 13	37,4 47	37,4 58,75	- -	- -
	Чай с сахаром	180	200	0,09	0,1	-	-	13,5	15	54	60	-	-
2 завтрак	Сок / напиток	100	100	0,36	0,36	-	-	15,74	15,74	47	47	2	2
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	30	60	0,84	1,68	2,13	4,26	2,97	5,94	34,5	69	3,51	7,02
	Свекольник	150 5	200 5	1,06 0,14	1,42 0,14	3,08 1	4,11 1	6,74 0,2	8,99 0,2	60,93 10,3	81,25 10,3	20,22	26,96
	Котлета рыбная любительская	60	70	7,32	8,54	2,16	2,52	3,72	4,34	63,6	74,2	0,6	0,7
	Картофельное пюре	110	120	2,31	2,52	4,84	5,28	11,99	13,08	101,2	110,4	3,74	4,08
	Соус белый	10	25	0,114	0,285	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-
	Компот из сухофруктов	150	200	0,375	0,5	-	-	20,25	27	82,5	110	0,375	0,5
	Хлеб пшеничный	20	23	1,52	1,74	0,16	0,18	9,84	11,32	47	54,05	-	-
	Хлеб ржаной	24	30	1,58	1,98	0,28	0,36	8,01	10,02	41,76	52,2	-	-
Полдник	Вафли	12	20	0,41	2	3,62	9,4	7,76	17,3	64,7	158	-	-
	Кисель из плодово ягодного концентрата	150	200	1,01	1,35			21,75	29,01	91,12	121,5		
				23,939	29,855	33,550	44,080	157,910	197,290	1015,260	1285,370	31,765	42,380

Сканировано с CamScanner