



**"Утверждаю"**

Директор МБОУ "Гуринская СОШ"

*Н.С. Пономарева*  
Н.С. Пономарева

Приказ №1/1-ОД от 09.01.2025 г.

**Десятидневное примерное циклическое меню**  
**МБОУ "Гуринская средняя общеобразовательная школа"**  
**структурного подразделения "Детский сад д. Гурина"**  
**на летне-осенний период**  
**для детей 1,5 - 3 лет; 3 - 7 лет.**

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

**I неделя**

**Понедельник**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "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 (фрукты)	100	100	100	100	0,36	0,4	0,36	0,4	-	-	-	-	15,74	11,3	15,74	11,3	47	46	47	46	2	2		
Обед	Салат из свежих помидор	30		60		0,3		0,6		3,06		6,12		1,05		2,1		33		66		4,95		9,9	
	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	
	Шницель мясной	60		70		10,68		12,46		10,5		12,25		8,58		10,01		171,6		200		-		-	
	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
	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	Вафли	35		50		0,98		1,4		1,15		1,65		27,05		38,65		122,5		175		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						32,865	37,950	44,565	52,659	181,760	217,160	1241,940	1457,460	22,335	24,700										



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

**I неделя**

**Вторник**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
						белки				жиры				углеводы				ясельн.		дошкольн.		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 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	5	10,5	5	16	0,03	2,8	0,03	3,2	4,12	1,05	4,12	3,52	-	-	-	-	37,4	37,8	37,4	44,8	-	0,05	-	0,076
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2,88		3,2		2,43		2,7		14,31		15,9		71,1		79		1,17		1,3	
2 завтрак	Яблоки	100		100		0,4		0,4		-		-		11,3		11,3		46		46		-		-	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30		60		0,63		1,26		3,03		6,06		2,79		5,58		40,8		81,6		7,68		15,36	
	Суп картофельный с мак.изд.	150		200		1,62		2,16		1,71		2,28		11,29		15,06		66,75		89		4,95		6,6	
	Котлета куриная	60		70		9		10,5		6,42		7,5		5,57		6,5		113,1		132		0,5		0,6	
	Свекла, тушеная в сметане	100		110		2,2		2,42		6,6		7,26		9,1		10,01		104,5		114,95		8,55		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	Запеканка из творога со сгущ. мол.	50	10	60	10	8		9,6		8,4		10,08		7,97		9,56		141,66		170		0,2		0,24	
	Запеканка из творога с повидлом	50	10	60	10	0,72		0,72		0,85		0,85		5,55		5,55		32,8		32,8		0,1		0,1	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

			44,165	51,140	55,150	65,604	155,190	181,120	1290,670	1493,650	40,115	50,981
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



**Муниципальное бюджетная учреждение "Гуринская средняя общеобразовательная школа"  
структурное подразделение "Детский сад д. Гурина"**

**I неделя**

**Среда**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.												энергетическая ценность, ккал.				витами "С", мг.			
		ясельн.		дошкольн.		белки				жиры				углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.	
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	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	Сок / фрукты	100	100	100	100	0,36	0,4	0,36	0,4	-	-	15,74	11,3	15,74	11,3	47	46	47	46	2	-	2	-		
Обед	Рассольник Ленинградский со смет.	150	5	200	6	1,24	0,14	1,66	0,16	3,12	1	4,16	1,2	7,68	0,2	10,2	0,24	63,75	10,3	85	12,36	7,48	9,98		
	Салат из свежих огурцов	30	60	0,21	0,42	3,03	6,06	0,6	1,2	30,6	61,2	1,5	3												
	Рыбная котлета (биточки)	60	70	8,34	9,73	1,26	1,47	5,76	6,72	67,8	79,1	0,24	0,28												
	Картофельное пюре	100	120	2,31	2,52	4,84	5,28	11,99	13,08	101,2	110,4	3,4	4,08												
	Соус	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	10	13	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	Морковная запеканка с мол. соусом	45	15	60	20	2	0,51	2,4	0,68	2,86	1,04	3,43	1,39	10,13	1,33	12,16	1,77	111,5	16,75	133,8	22,3	1,13	0,09	1,7	0,13
	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	-	-												
	Молоко	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	2,34	2,6												
				41,159	48,625	39,860	52,000	223,640	266,590	1455,050	1753,480	20,145	25,886												



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

**1 неделя**

**Четверг**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
		ясельн.		дошкольн.		белки				жиры				углеводы				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	-	-	-	-
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2,88		3,2		2,43		2,7		14,31		15,9		71,1		79		1,17		1,3	
2 завтрак	Фрукты	100		100		0,4		0,4		-		-		11,3		11,3		46		46		2		2	
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 со смет.	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	
	Биточки / котлета мясная	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	20		25		0,228		0,28		0,8		1		2,99		3,49		12,1		15,1		0,0002		0,0025	
	Кисель	150		200		1,05		1,4		-		-		21,75		29		9,15		122		-		-	
	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	Блины с повидом / сгущен.мол.	50	10	75	10	4,03	0,72	6,04	0,72	6,2	0,85	8,68	0,85	19,06	5,55	28,6	5,55	194,5	32,8	291,7	32,8	1,7	0,1	2,55	0,1
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

			41,458	49,030	46,680	56,354	169,820	205,620	1107,020	1567,980	21,840	27,913
--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



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

**I неделя**

**Пятница**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.									
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				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 молоком	180		200		1,35		1,5		1,17		1,3		14,3		15,9		72,9		81		1,17		1,3	
2 завтрак	Сок / напиток	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат из овощей	30		60		0,78		1,56		2,34		4,68		0,9		1,8		27,9		55,8		4,8		9,6	
	Картофель с зеленым горошком	30		60		0,93		1,86		3,42		6,84		2,94		5,88		46,2		92,4		3,06		6,12	
	Свекольник со сметаной	5	150	6	200	0,14	1,305	0,16	1,74	1	2,67	1,2	3,56	0,2	7,21	0,24	9,62	10,3	58,2	12,36	77,6	5,5	7,34		
	Рыба, припущенная в молоке	60		70		8,04		9,38		4,32		5,04		1,86		2,17		77,4		90,3		0,72		0,84	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,74		4,08	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375		0,5	
	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	Яйца вареные	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	

				38,070	44,440	45,330	54,210	155,960	185,880	1158,610	1377,460	27,495	39,000
--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



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

**2 неделя**

**Понедельник**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.									
						белки				жиры				углеводы				ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.				
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.										
1 завтрак	Каша манная с изюмом	200	200	6,42	6,42	11,6	11,6	44,2	44,2	307,4	307,4	1,38	1,38												
	Молочный суп	200	200	5,76	5,76	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	0,36	0,36	-	-	15,74	15,74	47	47	2	2												
Обед	Салат из белокоч.капусты с яблокам	30	60	0,33	0,66	3	6	1,89	3,78	36	72	5,67	11,34												
	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 / биточки	60	70	10,68	12,46	10,5	12,25	8,58	10,01	171,6	200	-	-												
	Свекла, тушеная в молочном соусе	100	110	2,05	2,25	4,2	4,62	9,9	10,89	85,5	94,05	8,4	9,24												
	Соус белый	10	25	0,114	0,28	0,4	1	0,49	1,24	6,05	15,12	-	-												
	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												
	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	Печенье	35	50	2,62	3,75	3,43	4,9	26,04	37,2	145	208,5	-	-												
	Молоко	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	2,34	2,6												
				40,979	46,970	52,640	61,634	200,400	267,350	1409,310	1636,860	35,585	47,440												



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

**2 неделя**

**Вторник**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
		ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.	ясельн.	дошкольн.				
1 завтрак	Каша пшеничная	200	200	7,4	7,4	7,48	7,48	36,5	36,5	243	243	1,34	1,34												
	Хлеб с сыром	10,5	20	16	25	2,8	1,52	3,2	1,95	1,05	0,16	3,52	0,25	-	-	-	-	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 / сок	100	100	100	100	0,4	0,36	0,4	0,36	-	-	11,3	15,74	11,3	15,74	46	47	46	47	2	2				
Обед	Салат из свежих огурцов	30	60	0,21	0,42	3,03	6,06	0,6	1,2	30,6	61,2	1,5	3												
	Щи из свеж.капусты с картоф. со см	150	200	1,05	1,4	2,98	3,98	4,66	6,22	49,8	66,4	11,08	14,78												
	Птица отварная / плов	60	70	14,1	16,5	9,77	11,4	0,34	0,4	145,7	170	2,8	3,3												
	Рис рассыпчатый	100	110	2,46	2,7	4,05	4,45	22,54	24,79	136,4	150,04	-	-												
	Соус томатный	10	25	0,114	0,28	0,4	1	1,49	1,74	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	Творожная запеканка со слад.мол.соус	50	15	60	20	8	0,39	9,6	0,52	8,4	0,95	10,08	1,27	7,97	2,35	9,56	3,14	141,7	19,57	170	26,1	0,3	0,109	0,24	0,146
	Молоко	180	200	5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	2,34	2,6												

		47,589	54,850	43,210	55,030	163,730	183,530	1271,240	1480,660	21,894	27,982
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



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

**2 неделя**

**Среда**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1,5 - 3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюда	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.					
						белки				жиры												углеводы	
		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.		ясельн.	
1 завтрак	Каша гречневая на молоке	200		200		7,94		7,94		8,21		8,21		35,13		35,13		246,17		246,17			
	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	5	10,5	5	16	0,03	2,8	0,03	3,2	4,12	1,05	4,12	3,52	-	-	-	-	37,4	37,8	37,4	44,8	-	0,05
	Какао	180		200		3,39		3,77		3,53		3,93		23,36		25,95		138,53		153,92		-	
2 завтрак	Сок / яблоки	100	100	100	100	0,56	0,4	0,56	0,4	0,066	-	0,066	-	12	11,3	12	11,3	53,66	46	53,66	46	3,33	3,33
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30		60		0,27		0,54		1,53		3,06		1,08		2,16		19,2		38,4		4,23	
	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 тушеная в томате с овощами	70		80		6,65		7,6		3,6		4,11		3,15		3,6		71,5		81,7		2,35	
	Картофельное пюре	100		120		2,31		2,52		4,84		5,28		11,99		13,08		101,2		110,4		3,4	
	Компот из сухофруктов	150		200		0,375		0,5		-		-		20,25		27		82,5		110		0,375	
	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	Омлет натуральный	50		65		4,3		5,6		6,6		8,7		1,15		1,5		81,53		106		0,15	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34	

		40,275	45,980	46,886	56,266	163,670	186,190	1258,100	1434,210	23,705	31,906
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



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

**2 неделя**

**Четверг**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1.5 - 3 года: 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.										энергетическая ценность, ккал.		витамины "С", мг.							
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
1 завтрак	Молочный суп	200		200		5,76	5,76	5,26	5,26	18,98	18,98	146	146	0,92	0,92										
	Каша из овсяных хлопьев	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	-	-	-	-
	Кофейный напиток на молоке	180		200		2,88	3,2	2,43	2,7	14,31	15,9	71,1	79	1,17	1,3										
2 завтрак	Фрукты / яблоки	100		100		0,4	0,4	-	-	11,3	11,3	46	46	-	-										
Обед	Салат картофельный	30		60		0,57	1,14	1,62	3,24	4,02	8,04	33	66	3,66	7,32										
	Салат витаминный	30		60		0,33	0,66	3,03	6,06	3,18	6,36	41,4	82,8	4,62	9,24										
	Суп картофельный с бобовыми	150		200		1,38	1,84	2,55	3,4	18,5	36,3	12,96	17,28	12,96	20,82										
	Овощное рагу с мясом	143		158		3,6	4	9,63	10,7	15,3	17	162	180	13,7	15,3										
	Рагу из птицы	37		42		5,29	6	1,85	2,1	-	-	37,74	42,84	-	-										
	Тефтели с тушеной капустой	60	100	70	100	8,28	3,7	9,66	3,7	7,62	3,6	8,89	3,6	5,22	3,9	6,09	3,9	122,4	63	142,8	63	0,15	17	1,75	17
	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	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	Оладьи со сгущенным 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
	Молоко	180		200		5,22	5,8	4,5	5	8,64	9,6	95,4	106	2,34	2,6										

		55,390	63,540	61,190	71,924	203,280	255,880	1467,440	1722,480	61,130	81,890
--	--	--------	--------	--------	--------	---------	---------	----------	----------	--------	--------



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

**2 неделя**

**Пятница**

**Сезон: летне - осенний**

**Возраст: 1.5 - 3 года; 3 - 6 лет**

	Наименование блюд	объем порции				химический состав, г.								энергетическая ценность, ккал.				витамины "С", мг.							
		ясельн.		дошкольн.		белки		жиры		углеводы				ясельн.		дошкольн.		ясельн.		дошкольн.					
		я	д	я	д	я	д	я	д	я	д	я	д	я	д	я	д	я	д	я	д				
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 молоком	180		200		1,35		1,5		1,17		1,3		14,3		15,9		72,9		81		1,17		1,3	
2 завтрак	Сок	100		100		0,36		0,36		-		-		15,74		15,74		47		47		2		2	
Обед	Салат витаминный	30		60		0,33		0,66		3,03		6,06		3,18		6,36		41,4		82,8		4,62		9,24	
	Борщ 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	
	Рыба запеченная с картоф. по-русски	150		200		9,99		13,33		5,56		7,41		14,19		18,92		146,87		195,83		5,5		7,33	
	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	Яйцо	1		1		5,1		5,1		4,6		4,6		0,3		0,3		63		63		-		-	
	Молоко	180		200		5,22		5,8		4,5		5		8,64		9,6		95,4		106		2,34		2,6	
						35,645		41,620		36,960		43,864		141,810		167,840		1023,030		1209,890		32,485		41,510	