

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основная общеобразовательная школа № 2 городского округа Октябрьск Самарской области

Михайловская Н.Н.

Меню СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск

на 10 января 2024 года
от 1 г. до 3 х лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак					
6,74	7,98	40,03	258,75	Каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром и маслом	225
2,85	2,41	14,36	91,00	Кофейный напиток с молоком	150
11,32	14,34	32,88	305,43	Бутерброд с сыром	70
20,91	24,73	87,27	655,18	ИТОГО:	445

2-й Завтрак					
7,58	6,5384615	10,98	95,26	Кисломолочный продукт (ряженка)	170
7,58	6,5384615	10,98	95,26	ИТОГО:	170

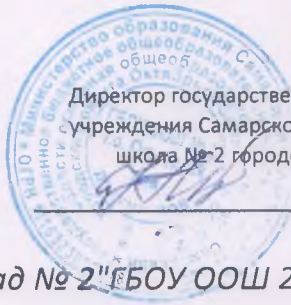
Обед					
0,8375	3,8625	4,875	57,5625	Салат из репчатого лука	25
1,40	4,2	8,60	77,60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150
15,94	12,83	4,10	195,52	Гуляш из отварного мяса	80
3,50	5,49	23,36	156,57	Картофельное пюре	120
1,36	0	29,02	116,19	Кисель	180
3,89	0,71	19,71	102,66	Хлеб ржаной	59
26,93	27,08	89,66	706,10	ИТОГО:	614

Уплотненный полдник					
5,08	4,60	0,28	63	Яйцо вареное	20
7,87	13,68	14,91	239,84	Ватрушка с творогом	100
3,81	3,40	6,31	70,99	Молоко кипячёное	103
0,42	0,42	10,32	46,32	Фрукты свежие (апельсин)	40
17,18	22,09	31,82	420,14	ИТОГО:	263

Медсестра СП "Детский сад № 2" ГБОУ ООШ № 2 г.о.Октябрьск:



Землякова О.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области основная общеобразовательная школа №2 городского округа Октябрьск Самарской области

Михайловская Н.Н.

Меню СП "Детский сад №2" ГБОУ ООШ 2 г.о.Октябрьск

на 10 января 2024 года
от 3х до 7 лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак

5,39	6,38	32,02	207,00	Каша вязкая овсяная (геркулес) с сахаром и маслом	250
2,85	2,41	14,36	91,00	Кофейный напиток с молоком	180
9,45	11,97	27,44	254,91	Бутерброд с сыром	74
17,69	20,76	73,82	552,91	ИТОГО:	504

2-й Завтрак

7,54	6,50	10,93	95,26	Кисломолочный продукт (ряженка)	173
7,54	6,50	10,93	95,26	ИТОГО:	173

Обед

0,871	4,017	5,07	59,865	Салат из репчатого лука	26
1,4	4,2	8,6	77,6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180
13,21	10,63	3,39	162,00	Гуляш из отварного мяса	80
3,46	5,43	23,11	154,87	Картофельное пюре	130
1,36	0	29,02	116,19	Кисель	200
4,08	0,74	20,63	107,47	Хлеб ржаной	63
24,38	25,01	89,82	678,00	ИТОГО:	679

Уплотненный полдник

5,08	4,60	0,28	63	Яйцо вареное	20
8,26	14,36	15,66	251,83	Ватрушка с творогом	105
5,26	4,68	8,70	97,86	Молоко кипячёное	142
0,42	0,42	10,32	46,32	Фрукты свежие (яблоко)	40
19,02	24,06	34,96	459,01	ИТОГО:	307

Медсестра СП "Детский сад №2" ГБОУ ООШ №2 г.о.Октябрьск:

Землякова О.Г.