



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 марта 2025 года  
от 1 г. до 3 лет

| Пищевая ценность    |       |          |        | Наименование блюда                      | Выход |
|---------------------|-------|----------|--------|-----------------------------------------|-------|
| Белки               | Жиры  | Углеводы | Ккал   |                                         |       |
| Завтрак             |       |          |        |                                         |       |
| 5,92                | 4,19  | 26,57    | 167,58 | Каша рассыпчатая гречневая              | 150   |
| 2,21                | 1,49  | 15,69    | 85,00  | Кофейный напиток с молоком сгущенным    | 150   |
| 3,06                | 9,44  | 18,27    | 170,00 | Бутерброд с маслом                      | 50    |
| 11,19               | 15,12 | 60,53    | 422,58 | ИТОГО:                                  | 350   |
| 2-й Завтрак         |       |          |        |                                         |       |
| 0,90                | 0,00  | 18,08    | 75,54  | Сок фруктовый                           | 179   |
| 1,41                | 1,90  | 14,48    | 77,14  | Печенье                                 | 19    |
| 2,30                | 1,90  | 32,56    | 152,68 | ИТОГО:                                  | 198   |
| Обед                |       |          |        |                                         |       |
| 1,56                | 3,80  | 2,85     | 53,12  | Салат из свеклы с сыром                 | 40    |
| 5,41                | 5,45  | 9,27     | 108,00 | Суп с рыбными консервами                | 180   |
| 7,68                | 5,58  | 3,34     | 94,24  | Голубцы ленивые вкусные (п/ф)           | 51    |
| 0,25                | 0,95  | 1,11     | 14,06  | Соус сметанный                          | 19    |
| 2,35                | 3,68  | 15,67    | 105,03 | Картофельное пюре                       | 115   |
| 0,12                | 0,12  | 17,92    | 73,20  | Компот из свежих яблок                  | 150   |
| 2,31                | 0,42  | 11,69    | 60,90  | Хлеб ржаной                             | 35    |
| 20,08               | 19,99 | 61,85    | 508,55 | ИТОГО:                                  | 590   |
| Уплотненный полдник |       |          |        |                                         |       |
| 0,14                | 0,57  | 0,92     | 9,20   | Икра кабачковая для детского питания    | 12    |
| 5,75                | 10,29 | 1,15     | 120,06 | Омлет натуральный                       | 65    |
| 5,25                | 4,53  | 7,24     | 90,50  | Кисломолочный продукт (Кефир) с сахаром | 181   |
| 1,82                | 0,23  | 11,11    | 54,05  | Хлеб пшеничный                          | 23    |
| 12,96               | 15,62 | 20,43    | 273,81 | ИТОГО:                                  | 281   |

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 марта 2025 года

от 3х до 7 лет

| Пищевая ценность |      |          |      | Наименование блюда | Выход |
|------------------|------|----------|------|--------------------|-------|
| Белки            | Жиры | Углеводы | Ккал |                    |       |

**Завтрак**

|       |       |       |        |                                      |     |
|-------|-------|-------|--------|--------------------------------------|-----|
| 10,52 | 7,45  | 47,23 | 297,92 | Каша рассыпчатая гречневая           | 250 |
| 2,65  | 1,79  | 18,83 | 102,00 | Кофейный напиток с молоком сгущенным | 180 |
| 3,37  | 10,38 | 20,10 | 187,00 | Бутерброд с маслом                   | 55  |
| 16,54 | 19,62 | 86,16 | 586,92 | ИТОГО:                               | 485 |

**2-й Завтрак**

|      |      |       |        |               |     |
|------|------|-------|--------|---------------|-----|
| 0,92 | 0,00 | 18,48 | 77,23  | Сок фруктовый | 183 |
| 1,48 | 2,00 | 15,24 | 81,20  | Печенье       | 20  |
| 2,40 | 2,00 | 33,72 | 158,43 | ИТОГО:        | 203 |

**Обед**

|       |       |       |        |                                 |     |
|-------|-------|-------|--------|---------------------------------|-----|
| 2,94  | 5,70  | 4,28  | 79,68  | Салат из свежей капусты с сыром | 60  |
| 6,01  | 6,05  | 10,30 | 120,00 | Суп с рыбными консервами        | 200 |
| 7,68  | 5,58  | 3,34  | 94,24  | Голубцы ленивые Вкусные (п/ф)   | 51  |
| 0,40  | 1,50  | 1,76  | 22,20  | Соус сметанный                  | 30  |
| 2,65  | 4,16  | 17,71 | 118,73 | Картофельное пюре               | 130 |
| 0,14  | 0,14  | 21,50 | 87,84  | Компот из свежих яблок          | 180 |
| 2,90  | 0,53  | 14,70 | 76,56  | Хлеб ржаной                     | 44  |
| 22,73 | 23,66 | 73,59 | 599,25 | ИТОГО:                          | 695 |

**Уплотненный полдник**

|       |       |       |        |                                         |     |
|-------|-------|-------|--------|-----------------------------------------|-----|
| 0,16  | 0,62  | 1,00  | 9,97   | Икра кабачковая для детского питания    | 13  |
| 5,75  | 10,29 | 1,15  | 120,06 | Омлет натуральный                       | 65  |
| 5,66  | 4,88  | 7,80  | 97,50  | Кисломолочный продукт (Кефир) с сахаром | 195 |
| 3,16  | 0,40  | 19,32 | 94,00  | Хлеб пшеничный                          | 40  |
| 14,72 | 16,18 | 29,28 | 321,53 | ИТОГО:                                  | 313 |

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

Землянова О.Г.