

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 14 января 2026 года

от 1-го до 3-х лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак					
1,95	2,69	14,82	90,13	Каша жидкая молочная манная	130
2,38	2,01	11,97	75,83	Кофейный напиток с молоком	150
2,45	7,55	14,62	136,00	Бутерброд с маслом	40
6,78	12,24	41,40	301,97	ИТОГО:	320

2-й Завтрак					
0,80	0,00	16,16	67,52	Сок яблочный осветленный	160
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
2,65	2,50	35,21	169,02	ИТОГО:	185

Обед					
0,42	0,74	0,90	12,11	Салат из зеленого горошка	14
4,62	3,73	11,12	97,20	Суп картофельный с	180
3,44	2,19	0,17	36,91	мясными фрикадельками	22
13,28	5,37	2,21	110,63	Котлета Сочная	52
3,13	7,66	16,46	147,35	Рагу овощное (3-й вариант)	150
0,37	0,02	23,14	94,17	Компот из сушеных фруктов	150
2,64	0,48	17,39	69,60	Хлеб пшеничный	40
27,89	20,18	71,39	567,96	ИТОГО:	608,12

Уплотненный полдник					
2,54	2,30	0,14	31,50	Яйцо вареное	20
4,06	3,50	5,60	70,00	Кисломолочный продукт (Кефир)	140
7,87	13,68	14,91	239,83	Ватрушка с творогом	100
0,50	0,50	12,25	55,00	Фрукты свежие (мандарин)	125
14,97	19,98	32,90	396,33	ИТОГО:	385

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 14 января 2026 года
от 3 х до 7 лет

Пищевая ценность				Наименование блюда	Выход
Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		

Завтрак					
2,25	3,10	17,10	104,00	Каша жидкая молочная манная	150
2,85	2,41	14,36	91,00	Кофейный напиток с молоком	180
3,74	11,53	22,33	207,78	Бутерброд с маслом	50
8,84	17,04	53,79	402,78	ИТОГО:	380

2-й Завтрак					
0,82	0,00	16,59	69,31	Сок яблочный осветленный	164
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
2,67	2,50	35,64	170,81	ИТОГО:	189,25

Обед					
0,43	0,77	0,93	12,53	Салат из зелёного горошка	15
5,13	4,14	12,35	108,00	Суп картофельный с	200
3,98	2,53	0,20	42,65	мясными фрикадельками	25
13,28	5,37	2,21	110,63	Котлета Сочная	52
3,13	7,66	16,46	147,35	Рагу овощное (3-й вариант)	150
0,44	0,02	27,77	113,00	Компот из сушеных фруктов	180
3,20	0,58	17,39	84,41	Хлеб пшеничный	49
29,59	21,07	77,31	618,57	ИТОГО:	670,51

Уплотненный полдник					
2,54	2,30	0,14	31,50	Яйцо вареное	20
4,08	3,51	5,62	70,27	Кисломолочный продукт (Кефир)	141
7,87	13,68	14,91	239,83	Ватрушка с творогом	100
0,50	0,50	12,30	55,24	Флоды свежие (мандарин)	126
14,98	19,99	32,98	396,84	ИТОГО:	386

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

Землякова О.Г.