

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 28 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
3,37	10,38	20,10	187,00	Бутерброд с маслом	55
7,70	15,08	46,89	352,97	ИТОГО:	335

2-й Завтрак

0,83	0,00	16,67	69,63	Сок яблочный осветленный	165
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
2,68	2,50	35,72	171,13	ИТОГО:	190

Обед

0,29	0,51	0,62	8,36	Салат из зелёного горошка	10
4,62	3,73	11,12	97,20	Суп картофельный с	180
3,18	2,02	0,16	34,12	мясными фрикадельками	20
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
27,50	19,79	71,10	561,42	ИТОГО:	602

Уплотненный полдник

5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо вареное	40
2,90	2,50	4,00	50,00	Кисломолочный продукт (Кефир)	100
7,87	13,68	14,91	239,83	Ватрушка с творогом	100
0,48	0,48	11,86	53,24	Плоды свежие (мандин)	121
16,33	21,26	31,05	406,07	ИТОГО:	361

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

Михайлова Н.Н.

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

на 28 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 жидккая молочная манная	150
2,85	2,41	14,36	91,00	Кофейный напиток с молоком	180
4,12	12,69	24,57	228,56	Бутерброд с маслом	55
9,22	18,20	56,03	423,56	ИТОГО:	385

2-й Завтрак

0,86	0,00	17,27	72,16	Сок яблочный осветленный	171
1,85	2,50	19,05	101,50	Печенье	25
2,71	2,50	36,32	173,66	ИТОГО:	196

Обед

0,35	0,61	0,75	10,03	Салат из зелёного горошка	12
5,13	4,14	12,35	108,00	Суп картофельный с	200
3,18	2,02	0,16	34,12	мясными фрикадельками	20
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 сушёных фруктов	180
2,84	0,52	17,39	74,82	Хлеб пшеничный	43
28,34	20,34	77,09	597,94	ИТОГО:	657

Уплотненный полдник

5,08	4,60	0,28	63,00	Яйцо вареное	40
4,50	3,88	6,20	77,50	Кисломолочный продукт (Кефир)	155
7,87	13,68	14,91	239,83	Ватрушка с творогом	100
0,50	0,50	12,25	55,00	Плоды свежие (мандин)	125
17,94	22,65	33,64	435,33	ИТОГО:	420

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

Землякова О.Г.