

Дата 18 апреля 2022г

От 1 до 3 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:
 Старший воспитатель
 СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
 детский сад «Зоренька»
 Гунько М.В.

Гунько

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшеничной крупы	150	4,98	5,69	21,1	153	
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83	
Батон со сливочным маслом/сыр	30\4/5	4,73	6,88	14,56	139	
Итого за завтрак	339	12,09	14,57	47,63	367,83	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп картофельно- рыбный с крупой	150	3,63	2,13	7,31	71,4	
Рис отварной	100	2,54	3,53	28,4	159,7	
Биточки рыбные с соусом	50/10	10,23	6,93	13,56	162,86	
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\0,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
Итого за обед	515	19,52	13,53	93,02	587,14	0,035
Полдник						
Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем	80	5,15	5,76	32,54	216	
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	
Итого за полдник	230	5,35	5,76	43,04	258	
Итого		36,96	33,86	183,69	1212,97	0,035

Калькулятор

Галкина

А.В. Галкина

Дата 19 апреля 2022г

От 1 до 3 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:
 Старший воспитатель
 СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
 детский сад «Зоренька»
 Гунько М.В.

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	
Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	89,17	
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6	
Итого за завтрак	334	10,12	19,6	46,71	357,77	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский	150	1,19	3,07	10,15	73,05	
Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3	
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6	
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
Итого за обед	505	14,22	14,83	67,99	492,53	
Полдник						
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100\30	12,8	11,5	31,13	343,27	
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035
Итого за полдник	280	12,92	11,52	41,33	384,27	
Итого		37,76	45,95	166,13	1276,77	0,035


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 20 апреля 2022г

От 1 до 3 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:
 Старший воспитатель
 СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
 детский сад «Зоренька»
 Гунько М.В.

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая молочная	150	4,16	5,6	19,56	144	
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,97	78,83	
Батон со сливочным маслом /сыр	30\45	4,73	6,88	14,56	139	
Итого за завтрак	339	11,27	14,48	46,18	361,83	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Свекольник с мясом со сметаной	150	3,38	5,2	11,03	116,11	
Тефтели из курицы	60	8,87	9,83	11,71	171	
Капуста тушеная	100	2,07	3,24	9,43	91,28	
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
Итого за обед	515	18,44	19,21	75,92	571,57	0,035
Полдник						
Оладьи из дрожжевого теста	100/20	7,98	3,88	48,29	223,23	
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	15,6	65,8	
Итого за полдник	270	8,48	4,09	63,89	289,03	
Итого		38,19	37,78	185,99	1222,43	0,035

Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 21 апреля 2022г

От 1 до 3 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:
 Старший воспитатель
 СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
 детский сад «Зоренька»
 Гунько М.В.



Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая Дружба молочная	150	4,66	5,79	20,78	150,75	
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6	
Итого за завтрак	334	9,8	19,7	46,39	355,52	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,27	30,84	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35	
Макаронник с мясом	150	17,33	18,98	31,28	365,4	
Кисель из плодово- ягодного концентрата	150	1,02	0	15	76,5	0,035
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
Итого за обед	545	26,25	24,76	81,8	685,67	0,035
Полдник						
Яйцо вареное	20	1,2	1,08	0,07	14,82	
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	
Бутерброд с повидлом	40	2,0	3,14	23,1	128,8	
Итого за полдник	210	3,4	4,22	33,67	185,62	
Итого		39,95	48,68	171,96	1269,01	0,035

Калькулятор _____



А.В. Галкина

Дата 22 апреля 2022г

От 1 до 3 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:
Старший воспитатель
СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
детский сад «Зоренька»
Гулько М.В.



Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная	150	4,66	5,6	18,82	144	
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83	
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	1,25	12,43	115,6	
Итого за завтрак	334	9,12	8,85	43,22	335,43	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом сметаной	150\5	2,95	4,8	6,87	94,49	
Тефтели из говядины с рисом	60\25	7,63	11,87	9,08	173,64	
Пюре из свеклы	100	1,5	3,5	8,3	71,5	
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,21	15,6	65,8	
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
Итого за обед	545	15,41	21,23	53,41	478,71	
Полдник						
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	
Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1	
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035
Итого за полдник	315	3,11	6,09	29,64	205,47	
Итого		28,14	36,17	136,37	1061,81	0,035

Калькулятор



А.В. Галкина