

Меню для детей
от 3-х до 7 лет с 10,5 часов
пребыванием
на 25.04.2022г

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




Приём пищи/ Наименование блюда	Выход д блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,6	28,13	204	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
Итого за завтрак	445	13,06	22,29	60,4	464	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8	
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34	
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2	
Кисель из плодов-ягод концентрата	200	1,36	0,03	29,02	116,19	0,05
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
Итого за обед	671	34,28	15,25	113,1	704,65	0,05
Полдник						
Блинчики с повидлом	100/20	8,8	11,44	48,44	330,35	
Чай с сахаром	200	05	0	14	56	
Итого за полдник	320	9,3	11,44	62,44	386,35	
Итого		57,14	48,98	246,01	1515,25	0,05

Калькулятор



А.В. Галкина

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


Меню для детей от 3-х до 7 лет с 10,5 часовым пребывание
 на 26.04.2022г

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша манная вязкая молочная	200	4,97	6,19	20,07	153,6	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
Итого за завтрак	445	10,89	20,36	52,48	407,6	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп Крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
Гуляш	80	6	76	2,47	164,8	
Гречневая каша	130	7,2	7,6	32,9	229,84	
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,47	0,05
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
Итого за обед	681	20,41	23,67	105,07	759,69	0,05
Полдник						
Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
Итого за полдник	370	11,7	12,69	54,2	554,3	
Итого		43,5	56,72	221,85	1763,81	0,05

Калькулятор



А.В. Галкина

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

 Гунько М.В.


Меню для детей от 3-х до 7 лет с 10,5 часовым пребывание
 на 27.04.2022г

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,83	145,6	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом /сыр	40\5\8	6,68	8,45	19,39	180	
Итого за завтрак	453	16,09	16,84	54,04	432,6	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп картофельный с клецками мясом птицы	200	4,13	5,64	15,16	111,68	
Голубцы ленивые	220	18,08	13,99	13,16	250,27	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
Итого за обед	671	27,14	21,08	77,39	586,07	
Полдник						
Лапшевник с творогом	150\5	12,8	11,7	32,8	294,0	
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05
Итого за полдник	330	12,94	11,73	44,2	341	
Итого		56,67	49,65	185,73	1401,87	0,05

Калькулятор




А.В. Галкина

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

 Гунько М.В.

Меню для детей от 3-х до 7 лет с 10,5 часовым пребывание
 на 28.04.2022г

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая из овсяных хлопьев Геркулес	200	5,08	6,81	17,49	149,6	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
Итого за завтрак	445	11,0	20,98	49,9	403,6	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	200	5,2	4,48	17,67	120	
Жаркое по-домашнему	220	7,5	5,4	14,66	227,27	
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,47	0,05
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
Итого за обед	741	18,77	14,12	93,87	646,81	0,05
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	120	10,8	15,0	42,69	187,5	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
Итого за полдник	320	11,3	15,0	56,69	243,5	
Итого		41,57	50,1	210,56	1336,11	0,05

Калькулятор  А.В. Галкина

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

Меню для детей от 3-х до 7 лет с 10,5 часовым пребывание
 на 29.04.2022г

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая пшениная молочная	200	7,0	8,08	28,38	213	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом /сыр	40\58	6,68	8,45	19,39	180	
Итого за завтрак	453	17,35	19,72	63,59	500	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Борщ со свежей капустой	200	3,26	3,0	9,36	109,34	
Плов из отварной курицы	220	14,06	13,99	33,35	315,92	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
Итого за обед	671	22,61	18,44	91,78	649,38	0,05
Полдник						
Печенье-вафли	50	3,75	5,0	37,25	208,5	
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05
Итого за полдник	230	3,89	5,03	48,65	255,5	
Итого		43,85	43,19	204,02	1404,88	0,05

Калькулятор



А.В. Галкина