

Дата 14 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 из овсяных хлопьев Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25	
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83	
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6	
Итого за завтрак	334	9,22	19,63	40,8	331,68	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56	
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6	
Жаркое по-домашнему	150	5,67	3,98	11	170,45	
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	505	14,66	11,25	75,6	506,79	0,035
Полдник						
Омлет натуральный с маслом	120	10,81	15,01	42,69	187,5	
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	
Итого за полдник	270	11,01	15,01	53,19	229,5	
Итого		35,35	45,89	179,69	1092,88	0,035

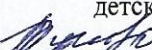
Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 14 апреля 2022г

От 3 до 7 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)			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