

Дата 15 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		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая пшениная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75	
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17	
Батон со сливочным маслом /сыр	30\4\5	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>339</b>	<b>13,05</b>	<b>15,61</b>	<b>49,03</b>	<b>387,92</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
Борщ со свежей капустой	150	2,45	2,25	7,02	82,0	
Плов из отварной курицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43	
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>17,72</b>	<b>14,76</b>	<b>73,22</b>	<b>516,81</b>	<b>0,035</b>
<b>Полдник</b>						
Печенье-вафли	40	3,0	4,0	29,8	166,8	
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035
<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>3,12</b>	<b>4,02</b>	<b>40</b>	<b>207,8</b>	
<b>Итого</b>		<b>33,89</b>	<b>34,39</b>	<b>162,25</b>	<b>112,53</b>	<b>0,035</b>

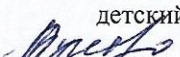
Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 15 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)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая пшеничная 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\5\8	6,68	8,45	19,39	180	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>453</b>	<b>17,35</b>	<b>19,72</b>	<b>63,59</b>	<b>500</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>671</b>	<b>22,61</b>	<b>18,44</b>	<b>91,78</b>	<b>649,38</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>3,89</b>	<b>5,03</b>	<b>48,65</b>	<b>255,5</b>	
<b>Итого</b>		<b>43,85</b>	<b>43,19</b>	<b>204,02</b>	<b>1404,88</b>	<b>0,05</b>

Калькулятор \_\_\_\_\_



А.В. Галкина