

Дата 16 мая 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 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>339</b>	<b>12,09</b>	<b>14,57</b>	<b>47,63</b>	<b>367,83</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	0,35
Хлеб пшеничный ржаной	34\21	2,08\0,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68	
<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>19,52</b>	<b>13,53</b>	<b>93,02</b>	<b>587,14</b>	<b>0,035</b>
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>5,35</b>	<b>5,76</b>	<b>43,04</b>	<b>258</b>	
<b>Итого</b>		<b>36,96</b>	<b>33,86</b>	<b>183,69</b>	<b>1212,97</b>	<b>0,035</b>

Калькулятор

А.В. Галкина

Дата 17 мая 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 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>10,12</b>	<b>19,6</b>	<b>46,71</b>	<b>357,77</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>14,22</b>	<b>14,83</b>	<b>67,99</b>	<b>492,53</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>280</b>	<b>12,92</b>	<b>11,52</b>	<b>41,33</b>	<b>384,27</b>	
<b>Итого</b>		<b>37,76</b>	<b>45,95</b>	<b>166,13</b>	<b>1276,77</b>	<b>0,035</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 18 мая 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		
<b>Завтрак</b>						
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\4\5	4,73	6,88	14,56	139	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>339</b>	<b>11,27</b>	<b>14,48</b>	<b>46,18</b>	<b>361,83</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>18,44</b>	<b>19,21</b>	<b>75,92</b>	<b>571,57</b>	<b>0,035</b>
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>8,48</b>	<b>4,09</b>	<b>63,89</b>	<b>289,03</b>	
<b>Итого</b>		<b>38,19</b>	<b>37,78</b>	<b>185,99</b>	<b>1222,43</b>	<b>0,035</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 19 мая 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>						
Капша 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,8</b>	<b>19,7</b>	<b>46,39</b>	<b>355,52</b>	
<b>2-йзавтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>26,25</b>	<b>24,76</b>	<b>81,8</b>	<b>685,67</b>	<b>0,035</b>
<b>Полдник</b>						
Яйцо варенбе	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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,4</b>	<b>4,22</b>	<b>33,67</b>	<b>185,62</b>	
<b>Итого</b>		<b>39,95</b>	<b>48,68</b>	<b>171,96</b>	<b>1269,01</b>	<b>0,035</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

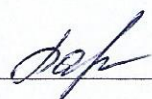
Дата 20 мая 2022г

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 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,12</b>	<b>8,85</b>	<b>43,22</b>	<b>335,43</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>15,41</b>	<b>21,23</b>	<b>53,41</b>	<b>478,71</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>315</b>	<b>3,11</b>	<b>6,09</b>	<b>29,64</b>	<b>205,47</b>	
<b>Итого</b>		<b>28,14</b>	<b>36,17</b>	<b>136,37</b>	<b>1061,81</b>	<b>0,035</b>

Калькулятор



А.В. Галкина