


Дата 23 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		
Завтрак						
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153	
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	10,12	19,6	46,71	357,77	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,35	
Тефтели рыбные	60	5,52	5,1	7,5	85,14	
Гороховая каша	100	11,5	0,8	25,4	154,8	
Кисель из плодов-ягод концентрата	150	0,33	0,02	21,0	85,6	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	25,25	11,91	86,03	541,47	0,035
Полдник						
Блинчики с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234	
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	
Итого за полдник	235	6,44	8,1	44,81	276	
Итого		42,91	39,61	187,65	1217,44	0,035


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 24 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		
Завтрак						
Каша манная вязкая 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	11,25	12,43	115,6	
Итого за завтрак	334	9,12	18,85	43,22	335,43	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп Крестьянский	150	1,38	4,64	9,25	84,35	
Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6	
Гречневая каша	100	5,53	5,87	25,3	176,8	
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	15,53	17,15	80,15	577,93	0,035
Полдник						
Сырники из творога с молоком сгущен.	110/15	6,34	7,2	22,68	281,1	
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42	
Итого за полдник	275	6,54	7,2	33,18	323,1	
Итого		31,69	43,2	166,65	1278,66	0,035


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 25 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		
Завтрак						
Суп молочный с крупой	150	4,3	3,9	14,12	109,2	
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	
Итого за завтрак	339	12,09	13,44	41,86	337,37	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп картофельный с клецками мясом птицы	150	4,12	5,63	15,13	106,8	
Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64	
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	505	20,29	16,32	63,23	455,82	
Полдник						
Лапшевник с творогом	120\5	10,32	9,44	26,45	237,0	
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035
Итого за полдник	275	10,44	9,46	36,65	278	
Итого		43,32	39,22	151,84	113,39	0,035


Калькулятор



А.В. Галкина

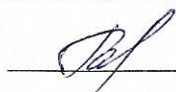
Дата 26 мая 2022г

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		
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 27 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		
Завтрак						
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	
Итого за завтрак	339	13,05	15,61	49,03	387,92	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
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	
Итого за обед	505	17,72	14,76	73,22	516,81	0,035
Полдник						
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
Итого за полдник	190	3,12	4,02	40	207,8	
Итого		33,89	34,39	162,25	112,53	0,035

Калькулятор  А.В. Галкина