



Дата 16 мая 2022г

От 3 до 7 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)	Витамин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша из пшеничной крупы	200	6,64	7,59	28,13	204	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101	
Батон со сливочным маслом/сыр	40\5/8	6,68	8,45	19,39	180	
Итого за завтрак	453	16,49	18,71	63,48	485	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Суп картофельно- рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2	
Рис отварной	130	2,99	4,4	33,49	216,04	
Биточки рыбные с соусом	70/30	14,13	7,97	16,05	198,0	
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\12,4	92,2\52,9 2	
Итого за обед	701	27,32	16,41	116,64	761,83	0,05
Полдник						
Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем	90	5,8	6,48	36,6	243	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
Итого за полдник	290	6,3	6,48	50,6	299	
Итого		50,11	41,6	230,72	1545,83	0,05

Калькулятор  А.В. Галкина

Дата 17 мая 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 ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204	
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>245</i>	<i>13,06</i>	<i>22,28</i>	<i>60,4</i>	<i>464</i>	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4	
Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74	
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47	
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92	
<i>Итого за обед</i>	<i>671</i>	<i>18,85</i>	<i>19,71</i>	<i>89,7</i>	<i>611,73</i>	
Полдник						
Запеканка из творога с молоком сгущённым	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3	
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05
<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>19,74</i>	<i>16,73</i>	<i>54,5</i>	<i>522,3</i>	
Итого		52,15	58,72	214,7	1640,23	0,05

Калькулятор  А.В. Галкина

Дата 18 мая 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 рисовая вязкая молочная	200	5,54	7,46	26,08	192	
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101	
Батон со сливочным маслом /сыр	40\5\8	6,68	8,45	19,39	180	
Итого за завтрак	253	15,39	18,58	61,43	473	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Свекольник с мясом со сметаной	200	3,38	5,2	11,02	116	
Тефтели из курицы	70	10,35	11,47	13,66	199,5	
Капуста тушеная	130	2,69	4,2	12,26	122,56	
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	670	21,78	22,07	94,3	690,65	0,05
Полдник						
Оладьи из дрожжевого теста	130/30	10,57	5,38	65,0	263,82	
Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	
Итого за полдник	340	11,18	5,63	83,67	342,82	
Итого		48,35	46,28	239,4	1506,47	0,05

Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 19 мая 2022г

От 3 до 7 лет 10,5 часов

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Каша вязкая Дружба молочная	200	4,97	6,18	22,17	160,8	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>11,39</i>	<i>20,87</i>	<i>54,44</i>	<i>420,8</i>	
2-йзавтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55	
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8	
Макаронник с мясом	200	23,1	25,3	41,7	487,2	
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	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	
<i>Итого за обед</i>	<i>721</i>	<i>34,81</i>	<i>32,82</i>	<i>116,83</i>	<i>920,86</i>	<i>0,05</i>
Полдник						
Яйцо вареное	40	2,4	2,16	0,14	29,64	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
Бутерброд с повидлом	60	3,0	4,71	34,65	193,2	
<i>Итого за полдник</i>	<i>300</i>	<i>5,9</i>	<i>6,87</i>	<i>48,79</i>	<i>278,84</i>	
<i>Итого</i>		<i>52,6</i>	<i>60,56</i>	<i>230,15</i>	<i>1662,7</i>	<i>0,05</i>


Калькулятор

Галкина

А.В. Галкина

Дата 20 мая 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		
Завтрак						
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,9	192	
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	12,13	21,64	58,31	446	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
Щи из свежей капусты с мясом сметаной	200\10	3,97	6,46	9,25	127,19	
Тефтели из говядины с рисом	70/20	8,08	12,57	9,61	183,85	
Пюре из свеклы	140	2,1	4,9	11,62	100,1	
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	691	18,04	25,38	74,99	617,39	
Полдник						
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,98	129,38	
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,32	23,4	
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05
Итого за полдник	330	2,95	5,39	29,7	199,78	0,05
Итого		35,66	52,32	177,66	1328,94	0,05

Калькулятор



А.В. Галкина