


Дата 23 мая 2022г

От 3-7 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)	Витамин С
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,6	28,13	204	
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,06</b>	<b>22,29</b>	<b>60,4</b>	<b>464</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8	
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34	
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2	
Кисель из плодов-ягод концентрата	200	1,36	0,03	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>671</b>	<b>34,28</b>	<b>15,25</b>	<b>113,1</b>	<b>704,65</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>						
Блинчики с повидлом	100/20	8,8	11,44	48,44	330,35	
Чай с сахаром	200	05	0	14	56	
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>9,3</b>	<b>11,44</b>	<b>62,44</b>	<b>386,35</b>	
<b>Итого</b>		<b>57,14</b>	<b>48,98</b>	<b>246,01</b>	<b>1515,25</b>	<b>0,05</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 24 мая 2022г

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		
<b>Завтрак</b>						
Каша манная вязкая молочная	200	4,97	6,19	20,07	153,6	
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	
<i>Итого за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>10,89</i>	<i>20,36</i>	<i>52,48</i>	<i>407,6</i>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
Суп Крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46	
Гуляш	80	6	76	2,47	164,8	
Гречневая каша	130	7,2	7,6	32,9	229,84	
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	
<i>Итого за обед</i>	<i>681</i>	<i>20,41</i>	<i>23,67</i>	<i>105,07</i>	<i>759,69</i>	<i>0,05</i>
<b>Полдник</b>						
Сырники из творога с молоком сгущенным	150/20	11,2	12,69	40,2	498,3	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
<i>Итого за полдник</i>	<i>370</i>	<i>11,7</i>	<i>12,69</i>	<i>54,2</i>	<i>554,3</i>	
<i>Итого</i>		<i>43,5</i>	<i>56,72</i>	<i>221,85</i>	<i>1763,81</i>	<i>0,05</i>


Калькулятор



А.В. Галкина

**Меню для детей**  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 25 мая 2022г

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		
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,83	145,6	
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>16,09</b>	<b>16,84</b>	<b>54,04</b>	<b>432,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с клецками мясом птицы	200	4,13	5,64	15,16	111,68	
Голубцы ленивые	220	18,08	13,99	13,16	250,27	
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>27,14</b>	<b>21,08</b>	<b>77,39</b>	<b>586,07</b>	
<b>Полдник</b>						
Лапшевник с творогом	150\5	12,8	11,7	32,8	294,0	
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>12,94</b>	<b>11,73</b>	<b>44,2</b>	<b>341</b>	
<b>Итого</b>		<b>56,67</b>	<b>49,65</b>	<b>185,73</b>	<b>1401,87</b>	<b>0,05</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 26 мая 2022г

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		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,0</b>	<b>20,98</b>	<b>49,9</b>	<b>403,6</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>741</b>	<b>18,77</b>	<b>14,12</b>	<b>93,87</b>	<b>646,81</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>						
Омлет натуральный с маслом	120	10,8	15,0	42,69	187,5	
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56	
<b>Итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>11,3</b>	<b>15,0</b>	<b>56,69</b>	<b>243,5</b>	
<b>Итого</b>		<b>41,57</b>	<b>50,1</b>	<b>210,56</b>	<b>1336,11</b>	<b>0,05</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 27 мая 2022г

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		
<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