

Дата 4 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 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\45	4,73	6,88	14,56	139	
Итого за завтрак	339	11,27	14,48	46,18	361,83	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
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	
Итого за обед	515	18,44	19,21	75,92	571,57	0,035
Полдник						
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	
Итого за полдник	270	8,48	4,09	63,89	289,03	
Итого		38,19	37,78	185,99	1222,43	0,035

Калькулятор



А.В. Галкина

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

Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 06 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)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витами н С
		Б	Ж	У		
Завтрак						
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	
Итого за завтрак	334	9,12	8,85	43,22	335,43	
2-й завтрак						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
Обед						
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	
Итого за обед	545	15,41	21,23	53,41	478,71	
Полдник						
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
Итого за полдник	315	3,11	6,09	29,64	205,47	
Итого		28,14	36,17	136,37	1061,81	0,035

Калькулятор



А.В. Галкина