


Дата 4 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)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витам ин С
		Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>253</b>	<b>15,39</b>	<b>18,58</b>	<b>61,43</b>	<b>473</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>21,78</b>	<b>22,07</b>	<b>94,3</b>	<b>690,65</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>11,18</b>	<b>5,63</b>	<b>83,67</b>	<b>342,82</b>	
<b>Итого</b>		<b>48,35</b>	<b>46,28</b>	<b>239,4</b>	<b>1506,47</b>	<b>0,05</b>


Калькулятор



А.В. Галкина

Дата 5 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		
<b>Завтрак</b>						
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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,39</b>	<b>20,87</b>	<b>54,44</b>	<b>420,8</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2	
<b>Обед</b>						
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	
<b>Итого за обед</b>	<b>721</b>	<b>34,81</b>	<b>32,82</b>	<b>116,83</b>	<b>920,86</b>	<b>0,05</b>
<b>Полдник</b>						
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	
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>6,87</b>	<b>48,79</b>	<b>278,84</b>	
<b>Итого</b>		<b>52,6</b>	<b>60,56</b>	<b>230,15</b>	<b>1662,7</b>	<b>0,05</b>

Калькулятор  А.В. Галкина

Дата 6 мая 2022г

От 3 до 7 лет 10,5 часов

УТВЕРЖДАЮ:

Старший воспитатель  
СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –  
детский сад «Зоренька»  
Гуныко 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 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	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,13</b>	<b>21,64</b>	<b>58,31</b>	<b>446</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	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	
<b>Итого за обед</b>	<b>691</b>	<b>18,04</b>	<b>25,38</b>	<b>74,99</b>	<b>617,39</b>	
<b>Полдник</b>						
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>2,95</b>	<b>5,39</b>	<b>29,7</b>	<b>199,78</b>	<b>0,05</b>
<b>Итого</b>		<b>35,66</b>	<b>52,32</b>	<b>177,66</b>	<b>1328,94</b>	<b>0,05</b>

Калькулятор



А.В. Галкина