

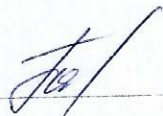
Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 06 июня 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (ккал)
		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	334	10,12	19,6	46,71	357,77
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный рыбный с крупой	150	3,63	2,13	7,31	71,4
Тефтели рыбные	60	5,52	5,1	7,5	85,14
Гороховая каша	100	11,5	0,8	25,4	154,8
Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,33	0,02	21,0	85,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	518	24,32	8,99	84,74	509,52
Полдник					
Булочка домашняя	60	4,57	7,51	32,35	213,6
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	210	4,77	7,51	42,85	255,6
Всего за день		39,71	36,1	184,4	1165,09

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 7 июня 2022г

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)
		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	334	9,12	18,85	43,22	335,43
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из свежих огурцов	40	0,3	2,4	0,95	26,92
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 сухофрукты	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	558	15,83	19,55	81,1	604,85
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	270	11,01	15,01	53,19	229,5
Всего за день		36,46	53,41	187,61	1211,98

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 8 июня 2022г

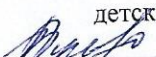
УТВЕРЖДАЮ:
Старший воспитатель
СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
детский сад «Зоренька»
Гуныко Гуныко М.В.

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (ккал)
		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	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	139,6
Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64
Компот из сухофруктов	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	508	19,79	16,11	67,85	503,42
Полдник					
Сырники, твороженные со сгущенным молоком	100/15	18,6	12,6	11,4	234,0
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	265	18,8	12,6	21,9	276,0
Всего за день		51,96	42,12	141,71	1158,99

Калькулятор *Галкина* А.В. Галкина

Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 9 июня 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическа я ценность (ккал)
		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	334	9,22	19,63	40,8	331,68
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный с бобовыми, мясом птиц	150	4,3	3,9	17,51	105,6
Жаркое по домашнему	150	5,63	3,98	11	170,45
Салат из свежих помидор и огурцов	40	0,43	2,46	1,38	29,49
Компот сухофрукты	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	548	14,48	11,28	73,64	498,72
Полдник					
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Пудинг из творога с рисом	115	11,61	8,25	18,66	197,3
Итого	265	11,81	8,25	29,16	239,73
Всего за день		36,01	39,16	153,7	1112,33

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 10 июня 2022г

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)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	71,4
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	339	13,05	15,61	49,03	299,57
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
Плов из отварной курицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43
Компот сухофрукты	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	508	18,0	14,55	77,84	531,61
Полдник					
Печенье (вафли)	40	3,0	4,0	29,8	166,8
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	190	3,2	4,0	40,3	208,8
Всего за день		34,75	34,16	177,27	1082,18

Калькулятор  А.В. Галкина