

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

Дата 24.06 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 рисовая вязкая молочная	150	4,16	5,6	19,56	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	8,62	18,85	43,96	335,43
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	86	103,35
Биточки рыбные в соусе	50/20	8,53	5,78	11,3	135,72
Рис отварной	100	2,3	3,38	25,76	166,18
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	528	20,11	15,15	166,81	598,43
Полдник					
Пирожок из дрожжевого теста с овощным фаршем	80	5,15	5,76	32,54	216
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	230	5,35	5,76	43,04	258
Всего за день		34,58	39,76	263,91	1234,06

Калькулятор *Галкина* А.В. Галкина

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

Дата 28 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)			Энергетическая 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					
Рассольник Ленинградский	150	1,19	3,08	10,15	73,05
Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3
Компот из сухофруктов	150	0	0	16,8	67,2
Хлеб пшеничный/ржаной	34/24	2,08/1,26	0,73/0,21	14,23/9,3	72,9/39,68
Итого	508	14,22	14,84	67,99	462,53
Полдник					
Запеканка из творога с молоком сгущённым	75/20	7,13	4,9	6,97	100,34
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	245	7,33	4,9	17,47	142,34
Всего за день		32,17	39,34	142,27	1004,84

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 1 до 3 лет 10.5 часов

Дата 29 июня 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша из пшеничной крупы	150	4,98	5,69	21,1	153
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83
Батон со сливочным маслом/сыр	30/4/5	4,73	6,88	14,56	139
Итого	339	12,09	14,57	47,63	367,83
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Свекольник с мясом и 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 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	518	18,44	19,21	75,92	571,57
Полдник					
Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	230	10,7	6,26	43,8	272
Всего за день		41,73	40,04	177,45	1253,6

Калькулятор *Галкина* А.В. Галкина

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

Дата 30 июня 2022г

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



Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		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	334	9,8	19,7	46,39	355,52
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35
Салат летний	50	0,61	2,6	3,22	38,75
Макаронник с мясом	150	17,33	18,98	31,28	365,4
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	558	25,51	25,72	87,75	702,68
Полдник					
Яйцо вареное	20	1,2	1,08	0,7	14,82
Бутерброд с повидлом	40	2,0	3,14	23,1	128,8
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	210	3,4	4,22	34,3	185,62
Всего за день		39,9	49,62	171,91	1276,92

Калькулятор  А.В. Галкина

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

Дата 01 июля 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		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	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					
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150/5	2,95	4,8	6,87	94,99
Тефтели с рисом «Ёжик»	60,25	7,63	11,87	9,08	173,64
Пюре из свеклы	100	1,5	3,5	8,3	71,5
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	548	16,2	21,11	68,0	533,31
Полдник					
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	100	2,04	3,29	13,3	107,8
Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,55	15,6
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого	270	2,48	4,23	25,35	165,4
Всего за день		28,3	44,19	146,67	1076,34

Калькулятор *Галкина* А.В. Галкина