


Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 27 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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	40/5	2,75	11,5	16,45	153
Итого	445	11,46	21,63	58,49	446
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп с рыбными консервами	200	6,6	7,41	14,1	163,2
Биточки рыбные в соусе	70/30	14,13	7,97	16,05	198
Рис отварной	130	2,99	4,4	33,49	216,04
Компот сухофрукты	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный/ржаной	43/28	2,64/1,68	0,92/0,28	17,99/ 12,41	92,2/52,92
Итого	751	31,08	21,98	121,23	838,88
Полдник					
Пирожок из дрожжевого теста с овощным фаршем	90	5,8	6,48	36,6	243
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	290	6,3	6,48	50,6	299
Всего за день		49,34	54,49	240,42	1626,08


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10.5 часов

Дата 28 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	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
Итого	445	13,06	22,28	60,4	464
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4
Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный/ржаной	43/28	2,64/1,68	0,92/0,28	17,99/ 12,41	92,2/52,92
Итого	671	18,85	19,71	89,7	611,73
Полдник					
Запеканка из творога со сгущенным молоком	140/40	19,6	16,7	43,1	475,3
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	380	20,1	16,7	57,1	531,3
Всего за день		52,51	58,69	217,3	1649,23


Калькулятор




А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 29 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 из пшеничной крупы	200	6,64	7,59	28,13	204
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
Итого	453	16,49	18,71	63,48	485
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Свекольник с мясом и 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 сухофрукты	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный/ржаной	43/28	2,64/1,68	0,92/0,28	17,99/ 12,41	92,2/52,92
Итого	671	21,78	22,07	94,3	690,65
Полдник					
Ватрушка с творогом	100	13,13	7,83	41,63	287,5
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	300	13,63	7,83	55,63	343,5
Всего за день		52,4	48,61	223,51	1561,35

Калькулятор  А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 30 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 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
Итого	445	11,39	20,87	54,44	420,8
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8
Салат летний	70	0,85	3,64	4,5	54,25
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
Хлеб пшеничный/ржаной	43/28	2,64/1,68	0,92/0,28	17,99/ 12,41	92,2/52,92
Итого	741	34,83	34,35	117,24	936,56
Полдник					
Яйцо вареное	40	2,4	2,16	0,14	29,64
Бутерброд с повидлом	60	3,0	4,71	34,65	193,2
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	300	5,9	6,87	48,79	278,84
Всего за день		52,62	62,09	230,57	1678,4

Калькулятор *А.В. Галкина* А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 01 июля 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 манная 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
Итого	445	10,89	20,36	52,48	407,6
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	200/10	3,97	6,46	9,25	127,19
Тефтели с рисом «Ёжики»	70/20	8,08	12,57	9,61	183,85
Пюре из свеклы	140	2,1	4,9	11,62	100,1
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47
Хлеб пшеничный/ржаной	43/28	2,64/1,68	0,92/0,28	17,99/ 12,41	92,2/52,92
Итого	711	19,51	25,13	87,84	663,73
Полдник					
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,98	129,38
Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,8
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	380	3,67	6,78	34,61	232,18
Всего за день		34,57	52,27	185,03	1345,71

Калькулятор *Галкина* А.В. Галкина