


Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 06 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 ячневая молочная	200	6,64	7,6	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	22,29	60,4	464
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	-	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	671	32,23	11,33	111,39	662,05
Полдник					
Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	280	6,32	10,02	57,14	340,8
Всего за день		52,11	43,64	239,03	1509,05


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 07 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)			Энергети- ческая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша манная вязкая 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					
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,7	1,4	40,38
Суп крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46
Гуляш	80	6,0	7,6	2,47	164,8
Гречневая каша	150	8,3	8,8	38,0	265,2
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	92,2/52,9 2
Итого	761	21,97	27,48	111,57	835,43
Полдник					
Омлет натуральный с маслом	140	12,61	17,51	49,81	218,75
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	340	13,11	17,51	63,81	274,75
Всего за день		46,47	65,35	237,96	1555,49

Калькулятор Галкина А.В.



Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 8 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					
Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,83	145,6
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
Батон со сливочным маслом/сыр	40/5/8	6,68	8,45	19,39	180
Итого	453	16,09	16,84	54,04	432,6
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный с клецками, мясом птицы	200	4,13	5,64	15,16	111,68
Голубцы ленивые	220	18,08	13,99	13,16	250,27
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	691	27,57	20,83	85,68	614,54
Полдник					
Сырники, твороженные со сгущенным молоком	140/30	32,4	20,5	17,1	357,16
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	370	32,9	20,5	31,1	413,16
Всего за день		75,65	58,17	180,92	1502,35

Калькулятор  А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 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)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша вязкая из овсяных хлопьев геркулес	200	5,08	6,81	17,49	149,6
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	11	20,98	49,9	403,6
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельный с бобовыми, мясом птиц	200	5,2	4,48	17,67	120
Жаркое по домашнему	220	7,5	5,3	14,66	227,27
Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,65	3,69	2,07	44,24
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	18,71	14,67	91,76	644,1
Полдник					
Пудинг из творога с рисом	150	15,14	10,76	24,34	254,0
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	350	15,64	10,76	38,34	310
Всего за день		44,28	46,41	190,1	1399,4


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 10 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша вязкая пшениная молочная	200	7,0	8,08	28,38	213
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107
Батон со сливочным маслом/сыр	40/5/8	6,68	8,45	19,39	180
Итого	453	17,35	19,72	63,59	500
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Борщ со свежей капустой	200	3,26	3,0	9,36	109,34
Плов из отварной курицы	250	16,0	15,9	37,9	359
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	691	22,68	18,19	100,07	677,85
Полдник					
Печенье (вафли)	50	3,75	5,0	37,25	208,5
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого	250	4,25	5,0	51,25	264,5
Всего за день		44,78	42,91	225,01	1508,18

Калькулятор  А.В. Галкина