

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

Дата 05 сентября 2022г

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

Гуныко

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 6					
Завтрак					
Каша из пшеничной крупы	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 за завтрак	334	8,62	18,85	43,96	335,43
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Суп картофельно- рыбный с крупой	150	3,63	2,13	7,31	71,4
Рис отварной	100	2,54	3,53	28,4	159,7
Биточки рыбные с соусом	50/10	10,23	6,93	13,56	162,86
Компот из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,6	65,8
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\0,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
Итого за обед	515	19,14	13,72	87,1	572,34
Полдник					
Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем	80	5,15	5,76	32,54	216
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого за полдник	230	5,35	5,76	43,04	258
Итого		35,17	40,38	199,64	1242,63

Калькулятор

Галкина

А.В. Галкина

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

Дата 06 сентября 2022г

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

Гунько

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 7					
Завтрак					
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153
Какао на молоке	150	3,06	2,66	13,18	89,17
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6
<i>Итого за завтрак</i>	<i>334</i>	<i>10,12</i>	<i>19,6</i>	<i>46,71</i>	<i>357,77</i>
2-й завтрак					
Банан	70	1,09	0,4	14,7	67,2
Обед					
Рассольник Ленинградский	150	1,19	3,07	10,15	73,05
Рагу из птицы	150	8,91	10,82	14,09	196,3
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
<i>Итого за обед</i>	<i>505</i>	<i>14,22</i>	<i>14,83</i>	<i>67,99</i>	<i>492,53</i>
Полдник					
Запеканка из творога с молоком сгущённым	100\30	12,8	11,5	31,13	343,27
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0
<i>Итого за полдник</i>	<i>280</i>	<i>12,92</i>	<i>11,52</i>	<i>41,33</i>	<i>384,27</i>
<i>Итого</i>		<i>37,76</i>	<i>45,95</i>	<i>166,13</i>	<i>1276,77</i>

Калькулятор

Галкина

А.В. Галкина

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

Дата 07 сентября 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	
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Каша рисовая молочная вязкая	150	4,16	5,6	19,56	144
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2	11,97	78,83
Батон со сливочным маслом /сыр	30\4\5	4,73	6,88	14,56	139
Итого за завтрак	339	11,27	14,48	46,09	361,83
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Свекольник с мясом 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 из слф	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
Итого за обед	515	18,44	19,21	75,92	571,57
Полдник					
Оладьи из дрожжевого теста	100/20	7,98	3,88	48,29	223,23
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77
Итого за полдник	270	10,63	6,21	59,6	300,23
Итого		41,66	39,99	193,25	1281,83

Калькулятор

А.В. Галкина

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

Дата 08 сентября 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 9					
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 за завтрак	334	9,8	19,7	46,39	355,52
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	0,66	1,66	3,27	30,84
Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,9	3,18	8,72	100,35
Макаронник с мясом	150	17,33	18,98	31,28	365,4
Кисель из плодово- ягодного концентрата	150	1,02	0	15	76,5
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
Итого за обед	545	26,25	24,76	81,8	685,67
Полдник					
Яйцо вареное	20	1,2	1,08	0,07	14,82
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Бутерброд с повидлом	40	2,0	3,14	23,1	128,8
Итого за полдник	210	3,4	4,22	33,67	185,62
Итого		39,95	48,68	171,96	1269,01

Калькулятор

А.В. Галкина

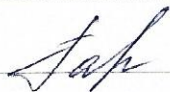
Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 09 сентября 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 10					
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	1,25	12,43	115,6
Итого за завтрак	334	9,12	8,85	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	94,49
Тефтели из говядины с рисом	60\25	7,63	11,87	9,08	173,64
Пюре из свеклы	100	1,5	3,5	8,3	71,5
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
Итого за обед	545	15,69	21,02	58,03	493,51
Полдник					
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37
Икра кабачковая	45	0,54	2,12	3,47	35,1
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0
Итого за полдник	315	3,11	6,09	29,64	205,47
Итого		28,42	35,96	140,99	1076,61

Калькулятор



А.В. Галкина