

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

Дата 12 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	
1 НЕДЕЛЯ		ДЕНЬ 1			
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 за завтрак	334	10,12	19,6	46,71	357,77
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,35
Тефтели рыбные	60	5,52	5,1	7,5	85,14
Гороховая каша	100	11,5	0,8	25,4	154,8
Кисель из плодов-ягод концентрата	150	0,33	0,02	21,0	85,6
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68
Итого за обед	565	25,93	15	90,25	588,87
Полдник					
Блинчики с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85
Итого за полдник	235	10,81	12,17	41,87	319
Итого		47,36	46,77	188,93	1305,84

Калькулятор

А.В. Галкина

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

Дата 13 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 2					
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 за завтрак	334	9,12	18,85	43,22	335,43
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из зеленого горошка конс.	30	0,93	1,62	2,0	26,12
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 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	16,46	18,77	82,15	604,05
Полдник					
Сырники со сгущенным молоком	110\15	6,34	7,2	22,68	281,1
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42
Итого за полдник	265	6,54	7,2	33,88	323,1
Итого		32,62	44,82	168,65	1294,78

Калькулятор



А.В. Галкина

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

Дата 14 сентября 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)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 3					
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 за завтрак	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	106,8
Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64
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	505	20,57	16,11	67,85	470,62
Полдник					
Лапшевник с творогом	120\5	10,32	9,44	26,45	237,0
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0
Итого за полдник	275	10,44	9,46	36,65	278
Итого		43,6	39,01	156,46	1128,19

Калькулятор

Галкина

А.В. Галкина

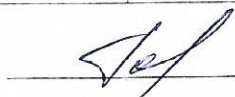
Меню для детей
от 1 до 3 лет 10,5 часов

Дата 15 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 4					
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 за завтрак	334	9,22	19,63	40,8	331,68
2-й завтрак					
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,65
Обед					
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6
Жаркое по-домашнему	150	5,67	3,98	11	170,45
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	505	14,66	11,25	75,6	506,79
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 за полдник	270	11,01	15,01	53,19	229,5
Итого		35,15	46,19	177,39	1105,62

Калькулятор



А.В. Галкина

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

Дата 16 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 5					
Завтрак					
Каша вязкая пшениная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
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 за завтрак	339	13,05	15,61	49,03	387,92
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из моркови и яблок	40	0,37	2,32	3,49	36,4
Борщ со свежей капустой	150	2,45	2,25	7,02	82,0
Плов из отварной курицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43
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	18,37	16,57	81,33	568,01
Полдник					
Печенье-вафли	40	3,0	4,0	29,8	166,8
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,21	77
Итого за полдник	190	5,65	6,33	41,01	243,8
Итого		37,57	38,81	181,57	1241,93

Калькулятор



А.В. Галкина