


Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 05 сентября 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	
<b>ДЕНЬ 6</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша из пшеничной крупы, вязкая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,56</b>	<b>21,76</b>	<b>60,54</b>	<b>458</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
<b>Обед</b>					
Суп картофельно- рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2
Рис отварной	130	2,99	4,4	33,49	216,04
Биточки рыбные с соусом	70/30	14,13	7,97	16,05	198,0
Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,4	92,2\52,92
<b>Итого за обед</b>	<b>681</b>	<b>26,89</b>	<b>16,66</b>	<b>108,35</b>	<b>733,36</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем	90	5,8	6,48	36,6	243
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
<b>Итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>6,3</b>	<b>6,48</b>	<b>50,6</b>	<b>299</b>
<b>Итого</b>		<b>51,88</b>	<b>46,63</b>	<b>240,58</b>	<b>1564,26</b>

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

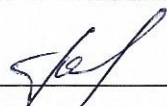
Дата 06 сентября 2022г

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



Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 7</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204
Какао на молоке	200	3,67	3,19	15,82	107
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153
<b>Итого за завтрак</b>	<b>245</b>	<b>13,06</b>	<b>22,28</b>	<b>60,4</b>	<b>464</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4
<b>Обед</b>					
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
<b>Итого за обед</b>	<b>671</b>	<b>18,85</b>	<b>19,71</b>	<b>89,7</b>	<b>611,73</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога с молоком сгущённым	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>19,74</b>	<b>16,73</b>	<b>54,5</b>	<b>522,3</b>
<b>Итого</b>		<b>52,15</b>	<b>58,72</b>	<b>214,7</b>	<b>1640,23</b>

Калькулятор

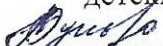


А.В. Галкина




Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 07 сентября 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	
<b>ДЕНЬ 8</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,54	7,46	26,08	192
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>253</b>	<b>15,39</b>	<b>18,58</b>	<b>61,43</b>	<b>473</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
<b>Обед</b>					
Свекольник с мясом 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 из с\ф	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
<b>Итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>21,78</b>	<b>22,07</b>	<b>94,3</b>	<b>690,65</b>
<b>Полдник</b>					
Оладьи из дрожжевого теста	130\30	10,57	5,38	65,0	263,82
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>13,24</b>	<b>7,72</b>	<b>79,31</b>	<b>352,82</b>
<b>Итого</b>		<b>50,91</b>	<b>48,37</b>	<b>245,14</b>	<b>1558,67</b>

Калькулятор  А.В. Галкина

Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 08 сентября 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	
<b>ДЕНЬ 9</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,39</b>	<b>20,87</b>	<b>54,44</b>	<b>420,8</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8
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
<b>Итого за обед</b>	<b>721</b>	<b>34,81</b>	<b>32,82</b>	<b>116,83</b>	<b>920,86</b>
<b>Полдник</b>					
Яйцо вареное	40	2,4	2,16	0,14	29,64
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Бутерброд с повидлом	60	3,0	4,71	34,65	193,2
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>6,87</b>	<b>48,79</b>	<b>278,84</b>
<b>Итого</b>		<b>52,6</b>	<b>60,56</b>	<b>230,15</b>	<b>1662,7</b>

Калькулятор



А.В. Галкина



Меню для детей  
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 09 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>ДЕНЬ 10</b>					
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,9	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,13</b>	<b>21,64</b>	<b>58,31</b>	<b>446</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты с мясом сметаной	200\10	3,97	6,46	9,25	127,19
Тефтели из говядины с рисом	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
<b>Итого за обед</b>	<b>711</b>	<b>19,51</b>	<b>25,13</b>	<b>87,84</b>	<b>663,73</b>
<b>Полдник</b>					
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,98	129,38
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,32	23,4
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>2,95</b>	<b>5,39</b>	<b>29,7</b>	<b>199,78</b>
<b>Итого</b>		<b>35,09</b>	<b>52,16</b>	<b>185,95</b>	<b>1351,71</b>

Калькулятор

*Галкина*

А.В. Галкина