


Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 12 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	
1 НЕДЕЛЯ					
ДЕНЬ 1					
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 за завтрак	445	13,06	22,29	60,4	464
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,88
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2
Кисель из плодов-ягод концентрата	200	1,36	0,03	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 за обед	731	35,1	18,95	118,2	761,53
Полдник					
Блинчики с повидлом	100/20	8,8	11,44	48,44	330,35
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0
Итого за полдник	300	14,55	16,32	57,51	432,35
Итого		63,21	57,56	246,21	1700,08

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 13 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 2					
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 за завтрак	445	10,89	20,36	52,48	407,6
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из зеленого горошка консервиров.	50	1,55	2,7	3,3	43,53
Суп Крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8
Гречневая каша	130	7,2	7,6	32,9	229,84
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
Итого за обед	731	21,96	25,28	108,37	803,22
Полдник					
Сырники со сгущенным молоком	150\20	11,2	12,69	40,2	498,3
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого за полдник	370	11,7	12,69	47,34	554,3
Итого		45,06	58,33	218,29	1807,32

Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 14 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	
ДЕНЬ 3					
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 за завтрак	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 за обед	691	27,57	20,83	85,68	614,54
Полдник					
Лапшевник с творогом	150\5	12,8	11,7	32,8	294,0
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0
Итого за полдник	330	12,94	11,73	44,2	341
Итого		57,1	49,40	194,02	1430,34


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов


Дата 15 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	
ДЕНЬ 4					
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 за завтрак	445	11,0	20,98	49,9	403,6
2-й завтрак					
Яблоко	90	0,32	0,32	8,78	42,36
Обед					
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	200	5,2	4,48	17,67	120
Жаркое по-домашнему	220	7,5	5,4	14,66	227,27
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
Итого за обед	741	18,77	14,12	93,87	646,81
Полдник					
Омлет натуральный с маслом	140	12,61	17,51	49,8	218,75
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого за полдник	340	13,11	17,51	63,8	274,75
Итого		43,2	52,83	216,35	1367,52

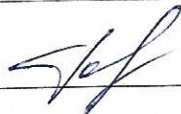
Калькулятор  А.В. Галкина

Дата 16 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	
ДЕНЬ 5					
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 за завтрак	453	17,35	19,72	63,59	500
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
Салат из моркови и яблок	50	0,46	2,9	4,36	45,5
Борщ со свежей капустой	200	3,26	3,0	9,36	109,34
Плов из отварной курицы	220	14,06	13,99	33,35	315,92
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
Итого за обед	741	23,5	21,09	104,43	723,35
Полдник					
Печенье-вафли	50	3,75	5,0	37,25	208,5
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Итого за полдник	230	6,42	7,34	51,56	297,5
Итого		47,43	48,15	229,68	1563,05

Калькулятор



А.В. Галкина