


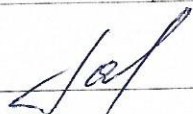
Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 19 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 6					
Завтрак					
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
Итого за завтрак	445	12,56	21,76	60,54	458
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
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
Итого за обед	681	26,89	16,66	108,35	733,36
Полдник					
Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем	90	5,8	6,48	36,6	243
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56
Итого за полдник	290	6,3	6,48	50,6	299
Итого		51,88	46,63	240,58	1564,26


Калькулятор



А.В. Галкина

Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 20 сентября 2022г

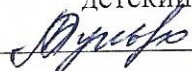
УТВЕРЖДАЮ:
Старший воспитатель
СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
детский сад «Зоренька»
 Гунько М.В.

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
ДЕНЬ 7					
Завтрак					
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
Итого за завтрак	245	13,06	22,28	60,4	464
2-й завтрак					
Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4
Обед					
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
Итого за обед	671	18,85	19,71	89,7	611,73
Полдник					
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
Итого за полдник	360	19,74	16,73	54,5	522,3
Итого		52,15	58,72	214,7	1640,23

Калькулятор  А.В. Галкина

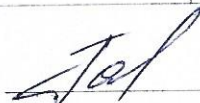
Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 21 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 8					
Завтрак					
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
Итого за завтрак	253	15,39	18,58	61,43	473
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
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
Итого за обед	670	21,78	22,07	94,3	690,65
Полдник					
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
Итого за полдник	340	13,24	7,72	79,31	352,82
Итого		50,91	48,37	245,14	1558,67

Калькулятор



А.В. Галкина

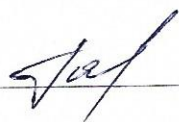
Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 22 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	
ДЕНЬ 9					
Завтрак					
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
Итого за завтрак	445	11,39	20,87	54,44	420,8
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
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
Итого за обед	721	34,81	32,82	116,83	920,86
Полдник					
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
Итого за полдник	300	5,9	6,87	48,79	278,84
Итого		52,6	60,56	230,15	1662,7

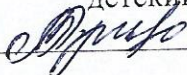
Калькулятор



А.В. Галкина

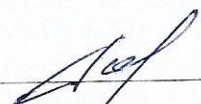
Меню для детей
от 3-7 лет 10,5 часов

Дата 23 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 10					
Завтрак					
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
Итого за завтрак	445	12,13	21,64	58,31	446
2-й завтрак					
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2
Обед					
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
Итого за обед	711	19,51	25,13	87,84	663,73
Полдник					
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
Итого за полдник	330	2,95	5,39	29,7	199,78
Итого		35,09	52,16	185,95	1351,71

Калькулятор



А.В. Галкина