

## Меню для детей

от 1 года до 3-х лет с 10,5 часов пребывания

с 24 октября по 28 октября 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая ячневая молочная	150	4,98	5,69	21,1	153		6
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17		14
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>10,12</b>	<b>19,6</b>	<b>46,71</b>	<b>357,77</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	50	0,68	3,09	4,22	47,4		30
Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,05	8,6	103,35		34
Тефтели рыбные	60	5,52	5,1	7,5	85,14		44
Гороховая каша	100	11,5	0,8	25,4	154,8		49
Кисель из плодов-ягод концентрата	150	0,33	0,02	21,0	85,6	0,035	21
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68		50/51
<b>Итого за обед</b>	<b>565</b>	<b>25,93</b>	<b>15</b>	<b>90,25</b>	<b>588,87</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Блинчики с повидлом	75/10	6,24	8,1	34,31	234		82
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	85		18
<b>Итого за полдник</b>	<b>235</b>	<b>10,81</b>	<b>12,17</b>	<b>41,87</b>	<b>319</b>		
<b>Итого</b>		<b>47,36</b>	<b>46,77</b>	<b>188,93</b>	<b>1305,84</b>		
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная вязкая молочная	150	4,66	5,6	18,82	144		2
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83		13
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7

<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,12</b>	<b>18,85</b>	<b>43,22</b>	<b>335,43</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Салат из зеленого горошка конс.	30	0,93	1,62	2,0	26,12		31
Суп Крестьянский	150	1,38	4,64	9,25	84,35		35
Гуляш	60	4,5	5,7	1,85	123,6		57
Гречневая каша	100	5,53	5,87	25,3	176,8		56
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035	19
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68		50/51
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>16,46</b>	<b>18,77</b>	<b>82,15</b>	<b>604,05</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Сырники со сгущенным молоком	110\15	6,34	7,2	22,68	281,1		74
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
<b>Итого за полдник</b>	<b>265</b>	<b>6,54</b>	<b>7,2</b>	<b>33,88</b>	<b>323,1</b>		
<b>Итого</b>		<b>32,62</b>	<b>44,82</b>	<b>168,65</b>	<b>1294,78</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	150	4,3	3,9	14,12	109,2		10
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17		14
Батон со сливочным маслом /сыр	30\4\5	4,73	6,88	14,56	139		5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>339</b>	<b>12,09</b>	<b>13,44</b>	<b>41,86</b>	<b>337,37</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с клецками мясом птицы	150	4,12	5,63	15,13	106,8		36
Голубцы ленивые	150	12,33	9,54	8,97	170,64		58
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035	19
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68		50/51
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>20,57</b>	<b>16,11</b>	<b>67,85</b>	<b>470,62</b>		
<b>Полдник</b>							
Лапшевник с творогом	120\5	10,32	9,44	26,45	237,0		60
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,44</b>	<b>9,46</b>	<b>36,65</b>	<b>278</b>		
<b>Итого</b>		<b>43,6</b>	<b>39,01</b>	<b>156,46</b>	<b>1128,19</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							

<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая из овсяных хлопьев Геркулес	150	4,76	6,38	16,4	140,25		4
Кофейный напиток с молоком	150	2,38	2,0	11,97	75,83		13
Батон со сливочным маслом	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,22</b>	<b>19,63</b>	<b>40,8</b>	<b>331,68</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	37,65		71
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,34	37,56		33
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	150	4,3	3,9	17,51	105,6		38
Жаркое по-домашнему	150	5,67	3,98	11	170,45		55
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035	19
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68		50/51
<b>Итого за обед</b>	<b>505</b>	<b>14,66</b>	<b>11,25</b>	<b>75,6</b>	<b>506,79</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный с маслом	120	10,81	15,01	42,69	187,5		69
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>11,01</b>	<b>15,01</b>	<b>53,19</b>	<b>229,5</b>		
<b>Итого</b>		<b>35,15</b>	<b>46,19</b>	<b>177,39</b>	<b>1105,62</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,26	6,07	21,29	159,75		1
Какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,17		14
Батон со сливочным маслом /сыр	30\4\5	4,73	6,88	14,56	139		5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>339</b>	<b>13,05</b>	<b>15,61</b>	<b>49,03</b>	<b>387,92</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Салат из моркови и яблок	40	0,37	2,32	3,49	36,4		32
Борщ со свежей капустой	150	2,45	2,25	7,02	82,0		42
Плов из отварной курицы	150	11,43	11,36	27,07	256,43		52
Компот из с\ф	150	0,78	0	20,22	80,6	0,035	19
Хлеб пшеничный/ржаной	34\21	2,08\1,26	0,73\0,21	14,23\9,3	72,9\39,68		50/51
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>18,37</b>	<b>16,57</b>	<b>81,33</b>	<b>568,01</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье-вафли	40	3,0	4,0	29,8	166,8		70

Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,21	77		16
<b>Итого за полдник</b>	<b>190</b>	<b>5,65</b>	<b>6,33</b>	<b>41,01</b>	<b>243,8</b>		
<b>Итого</b>		<b>37,57</b>	<b>38,81</b>	<b>181,57</b>	<b>1241,93</b>	<b>0,035</b>	

Калькулятор



А.В. Галкина