

Меню для детей

от 3-х лет до 7 лет с 10,5 часов пребывания

с 10 октября по 14 октября 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)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,6	28,13	204		6
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107		14
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153		7
Итого за завтрак	445	13,06	22,29	60,4	464		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,88		30
Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,73	11,46	137,8		34
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34		44
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2		49
Кисель из плодов-ягод концентрата	200	1,36	0,03	29,02	116,19	0,05	21
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92		50-51
Итого за обед	731	35,1	18,95	118,2	761,53	0,05	
Полдник							
Блинчики с повидлом	100/20	8,8	11,44	48,44	330,35		82
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0		18
Итого за полдник	300	14,55	16,32	57,51	432,35		
Итого		63,21	57,56	246,21	1700,08	0,05	
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Каша манная вязкая молочная	200	4,97	6,19	20,07	153,6		2
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101		13
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153		7

Итого за завтрак	445	10,89	20,36	52,48	407,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из зеленого горошка консервиров.	50	1,55	2,7	3,3	43,53		31
Суп Крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46		35
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8		57
Гречневая каша	130	7,2	7,6	32,9	229,84		56
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,47	0,05	19
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92		50-51
Итого за обед	731	21,96	25,28	108,37	803,22	0,05	
Полдник							
Сырники со сгущенным молоком	150\20	11,2	12,69	40,2	498,3		74
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
Итого за полдник	370	11,7	12,69	47,34	554,3		
Итого		45,06	58,33	218,29	1807,32	0,05	
ДЕНЬ 3							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,83	145,6		10
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107		14
Батон со сливочным маслом /сыр	40\5\8	6,68	8,45	19,39	180		5
Итого за завтрак	453	16,09	16,84	54,04	432,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Суп картофельный с клецками мясом птицы	200	4,13	5,64	15,16	111,68		36
Голубцы ленивые	220	18,08	13,99	13,16	250,27		58
Компот из сухофруктов	200	1,04	0	26,96	107,47		19
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92		50-51
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		60
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15
Итого за полдник	330	12,94	11,73	44,2	341		

Итого		57,1	49,40	194,02	1430,34	0,05	
ДЕНЬ 4							
Завтрак							
Каша вязкая из овсяных хлопьев Геркулес	200	5,08	6,81	17,49	149,6		4
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101		13
Батон со сливочным маслом	40\5	2,75	11,5	16,45	153		7
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		71
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95		33
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	200	5,2	4,48	17,67	120		38
Жаркое по-домашнему	220	7,5	5,4	14,66	227,27		55
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,47	0,05	19
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92		50-51
Итого за обед	741	18,77	14,12	93,87	646,81	0,05	
Полдник							
Омлет натуральный с маслом	140	12,61	17,51	49,8	218,75		69
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
Итого за полдник	340	13,11	17,51	63,8	274,75		
Итого		43,2	52,83	216,35	1367,52	0,05	
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,0	8,08	28,38	213		1
Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107		14
Батон со сливочным маслом /сыр	40\5\8	6,68	8,45	19,39	180		5
Итого за завтрак	453	17,35	19,72	63,59	500		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	0,46	2,9	4,36	45,5		32
Борщ со свежей капустой	200	3,26	3,0	9,36	109,34		42
Плов из отварной курицы	220	14,06	13,99	33,35	315,92		52
Компот из с\ф	200	1,04	0	26,96	107,47	0,05	19
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,41	92,2\52,92		50-51

Итого за обед	741	23,5	21,09	104,43	723,35	0,05	
Полдник							
Печенье-вафли	50	3,75	5,0	37,25	208,5		70
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		16
Итого за полдник	230	6,42	7,34	51,56	297,5		
Итого		47,43	48,15	229,68	1563,05	0,05	

Калькулятор



А.В. Галкина