

Меню для детей

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

с 14 ноября по 18 ноября 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 | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша из пшеничной крупы | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | | 9 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 334 | 8,62 | 18,85 | 43,96 | 335,43 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельно- рыбный с крупой | 150 | 3,63 | 2,13 | 7,31 | 71,4 | | 41 |
| Рис отварной | 100 | 2,54 | 3,53 | 28,4 | 159,7 | | |
| Биточки рыбные с соусом | 50\10 | 10,23 | 6,93 | 13,56 | 162,86 | | |
| Компот из плодов шиповника | 150 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 65,8 | 0,035 | 12 |
| Хлеб пшеничный/ржаной | 34\21 | 2,08\0,26 | 0,73\0,21 | 14,23\9,3 | 72,9\39,68 | | 50\51 |
| Итого за обед | 515 | 19,14 | 13,72 | 87,1 | 572,34 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Пирожок из дрож. теста с овощ фаршем | 80 | 5,15 | 5,76 | 32,54 | 216 | | 62 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 10,5 | 42 | | 11 |
| Итого за полдник | 230 | 5,35 | 5,76 | 43,04 | 258 | | |
| Итого | | 35,17 | 40,38 | 199,64 | 1242,63 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая ячневая молочная | 150 | 4,98 | 5,69 | 21,1 | 153 | | 6 |
| Какао на молоке | 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 |
| Итого за завтрак | 334 | 10,12 | 19,6 | 46,71 | 357,77 | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Банан | 70 | 1,09 | 0,4 | 14,7 | 67,2 | | 71 |
| Обед | | | | | | | |
| Рассольник Ленинградский | 150 | 1,19 | 3,07 | 10,15 | 73,05 | | 43 |
| Рагу из птицы | 150 | 8,91 | 10,82 | 14,09 | 196,3 | | 59 |
| 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 |
| Итого за обед | 505 | 14,22 | 14,83 | 67,99 | 492,53 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| Запеканка из творога с молоком сгущённым | 100\30 | 12,8 | 11,5 | 31,13 | 343,27 | | 65 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 0,035 | 15 |
| Итого за полдник | 280 | 12,92 | 11,52 | 41,33 | 384,27 | | |
| Итого | | 37,76 | 45,95 | 166,13 | 1276,77 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая молочная вязкая | 150 | 4,16 | 5,6 | 19,56 | 144 | | 3 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 2,38 | 2 | 11,97 | 78,83 | | 13 |
| Батон со сливочным маслом /сыр | 30\4\5 | 4,73 | 6,88 | 14,56 | 139 | | 5 |
| Итого за завтрак | 339 | 11,27 | 14,48 | 46,09 | 361,83 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| Свекольник с мясом со сметаной | 150 | 3,38 | 5,2 | 11,03 | 116,11 | | 37 |
| Тефтели из курицы | 60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171 | | 45 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,07 | 3,24 | 9,43 | 91,28 | | 54 |
| 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 |
| Итого за обед | 515 | 18,44 | 19,21 | 75,92 | 571,57 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Оладьи из дрожжевого теста | 100/20 | 7,98 | 3,88 | 48,29 | 223,23 | | 81 |
| Чай с молоком | 150 | 2,65 | 2,33 | 11,31 | 77 | | 16 |
| Итого за полдник | 270 | 10,63 | 6,21 | 59,6 | 300,23 | | |
| Итого | | 41,66 | 39,99 | 193,25 | 1281,83 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| Каша вязкая Дружба молочная | 150 | 4,66 | 5,79 | 20,78 | 150,75 | | 8 |
| 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 |
| Итого за завтрак | 334 | 9,8 | 19,7 | 46,39 | 355,52 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| Салат из свеклы с зеленым горошком | 40 | 0,66 | 1,66 | 3,27 | 30,84 | | 28 |
| Суп картофельный с мясными фрикадельками | 150 | 3,9 | 3,18 | 8,72 | 100,35 | | 39 |
| Макаронник с мясом | 150 | 17,33 | 18,98 | 31,28 | 365,4 | | 53 |
| Кисель из плодово-ягодного концентрата | 150 | 1,02 | 0 | 15 | 76,5 | 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 |
| Итого за обед | 545 | 26,25 | 24,76 | 81,8 | 685,67 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Яйцо вареное | 20 | 1,2 | 1,08 | 0,07 | 14,82 | | 66 |
| Чай с сахаром | 150 | 0,2 | 0 | 10,5 | 42 | | 11 |
| Бутерброд с повидлом | 40 | 2,0 | 3,14 | 23,1 | 128,8 | | 67 |
| Итого за полдник | 210 | 3,4 | 4,22 | 33,67 | 185,62 | | |
| Итого | | 39,95 | 48,68 | 171,96 | 1269,01 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша вязкая манная 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 | 1,25 | 12,43 | 115,6 | | 7 |
| Итого за завтрак | 334 | 9,12 | 8,85 | 43,22 | 335,43 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| Щи из свежей капустой с мясом сметаной | 150\5 | 2,95 | 4,8 | 6,87 | 94,49 | | 40 |
| Тефтели из говядины с рисом | 60\25 | 7,63 | 11,87 | 9,08 | 173,64 | | 47 |
| Пюре из свеклы | 100 | 1,5 | 3,5 | 8,3 | 71,5 | | 46 |
| 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 |
| Итого за обед | 545 | 15,69 | 21,02 | 58,03 | 493,51 | | |
| Полдник | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|----|
| Картофель отварной запеченный с растительным маслом | 120 | 2,45 | 3,95 | 15,97 | 129,37 | | 78 |
| Икра кабачковая | 45 | 0,54 | 2,12 | 3,47 | 35,1 | | 68 |
| Чай с лимоном | 150 | 0,12 | 0,02 | 10,2 | 41,0 | 0,035 | 15 |
| Итого за полдник | 315 | 3,11 | 6,09 | 29,64 | 205,47 | | |
| Итого | | 28,42 | 35,96 | 140,99 | 1076,61 | 0,035 | |

Калькулятор  А.В. Галкина