

Меню для детей

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

с 12 декабря по 16 декабря 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 печеный из дрож. теста с повид.	60	3,45	1,4	33,33	159,6		83
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
Итого за полдник	230	3,65	1,4	43,83	201,6		
Итого		31,41	33,97	174,89	1109,37	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							
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7		29
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	555	14,92	15,37	72,49	536,23		
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		38,46	48,49	170,63	1320,47	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

<i>Итого за обед</i>	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
<i>Итого за полдник</i>	315	3,11	6,09	29,64	205,47		
<i>Итого</i>		28,42	35,96	140,99	1076,61	0,035	

Калькулятор



А.В. Галкина