

Меню для детей

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

с 5 декабря по 9 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 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 |
| Итого за завтрак | 334 | 10,12 | 19,6 | 46,71 | 357,77 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 565 | 25,93 | 15 | 90,25 | 588,87 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Блинчики с повидлом | 75/10 | 6,24 | 8,1 | 34,31 | 234 | | 82 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,57 | 4,07 | 7,56 | 85 | | 18 |
| Итого за полдник | 235 | 10,81 | 12,17 | 41,87 | 319 | | |
| Итого | | 47,36 | 46,77 | 188,93 | 1305,84 | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |

| | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| Итого за завтрак | 334 | 9,12 | 18,85 | 43,22 | 335,43 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 545 | 16,46 | 18,77 | 82,15 | 604,05 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | 265 | 6,54 | 7,2 | 33,88 | 323,1 | | |
| Итого | | 32,62 | 44,82 | 168,65 | 1294,78 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 339 | 12,09 | 13,44 | 41,86 | 337,37 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 505 | 20,57 | 16,11 | 67,85 | 470,62 | | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | 275 | 10,44 | 9,46 | 36,65 | 278 | | |
| Итого | | 43,6 | 39,01 | 156,46 | 1128,19 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | |

| Завтрак | | | | | | | |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|-------|
| 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 |
| Итого за завтрак | 334 | 9,22 | 19,63 | 40,8 | 331,68 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Яблоко | 80 | 0,3 | 0,3 | 7,8 | 37,65 | | 71 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 505 | 14,66 | 11,25 | 75,6 | 506,79 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за полдник | 270 | 11,01 | 15,01 | 53,19 | 229,5 | | |
| Итого | | 35,15 | 46,19 | 177,39 | 1105,62 | 0,035 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за завтрак | 339 | 13,05 | 15,61 | 49,03 | 387,92 | | |
| 2-й завтрак | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,2 | | 20 |
| Обед | | | | | | | |
| 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 |
| Итого за обед | 545 | 18,37 | 16,57 | 81,33 | 568,01 | 0,035 | |
| Полдник | | | | | | | |
| Печенье-вафли | 40 | 3,0 | 4,0 | 29,8 | 166,8 | | 70 |

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

Калькулятор



А.В. Галкина