

## Меню для детей

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

с 19 декабря по 23 декабря 2022г

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

| Приём пищи/<br>Наименование блюда | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал) | Витамин С   | №<br>рецептуры |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|---------------------------------------|-------------|----------------|
|                                   |                | Б                   | Ж            | У             |                                       |             |                |
| <b>ДЕНЬ 1</b>                     |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| <b>Завтрак</b>                    |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| 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              |
| <b>Итого за завтрак</b>           | <b>445</b>     | <b>13,06</b>        | <b>22,29</b> | <b>60,4</b>   | <b>464</b>                            |             |                |
| <b>2-й завтрак</b>                |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| Сок                               | 100            | 0,5                 | 0            | 10,1          | 42,2                                  |             | 20             |
| <b>Обед</b>                       |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| 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          |
| <b>Итого за обед</b>              | <b>731</b>     | <b>35,1</b>         | <b>18,95</b> | <b>118,2</b>  | <b>761,53</b>                         | <b>0,05</b> |                |
| <b>Полдник</b>                    |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| 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             |
| <b>Итого за полдник</b>           | <b>300</b>     | <b>14,55</b>        | <b>16,32</b> | <b>57,51</b>  | <b>432,35</b>                         |             |                |
| <b>Итого</b>                      |                | <b>63,21</b>        | <b>57,56</b> | <b>246,21</b> | <b>1700,08</b>                        | <b>0,05</b> |                |
| <b>ДЕНЬ 2</b>                     |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| <b>Завтрак</b>                    |                |                     |              |               |                                       |             |                |
| 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              |

|   |            |              |              |               |                |             |       |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------|
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>445</b> | <b>10,89</b> | <b>20,36</b> | <b>52,48</b>  | <b>407,6</b>   |             |       |
| <b>2-й завтрак</b>                      |            |              |              |               |                |             |       |
| Сок                                     | 100        | 0,5          | 0            | 10,1          | 42,2           |             | 20    |
| <b>Обед</b>                             |            |              |              |               |                |             |       |
| 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 |
| <b>Итого за обед</b>                    | <b>731</b> | <b>21,96</b> | <b>25,28</b> | <b>108,37</b> | <b>803,22</b>  | <b>0,05</b> |       |
| <b>Полдник</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| 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    |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>370</b> | <b>11,7</b>  | <b>12,69</b> | <b>47,34</b>  | <b>554,3</b>   |             |       |
| <b>Итого</b>                            |            | <b>45,06</b> | <b>58,33</b> | <b>218,29</b> | <b>1807,32</b> | <b>0,05</b> |       |
| <b>ДЕНЬ 3</b>                           |            |              |              |               |                |             |       |
| <b>Завтрак</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| 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     |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>453</b> | <b>16,09</b> | <b>16,84</b> | <b>54,04</b>  | <b>432,6</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 | 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 |
| <b>Итого за обед</b>                    | <b>691</b> | <b>27,57</b> | <b>20,83</b> | <b>85,68</b>  | <b>614,54</b>  |             |       |
| <b>Полдник</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| 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    |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>330</b> | <b>12,94</b> | <b>11,73</b> | <b>44,2</b>   | <b>341</b>     |             |       |

|   |            |              |              |               |                |             |       |
|---|------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|-------|
| <b>Итого</b>                            |            | <b>57,1</b>  | <b>49,40</b> | <b>194,02</b> | <b>1430,34</b> | <b>0,05</b> |       |
| <b>ДЕНЬ 4</b>                           |            |              |              |               |                |             |       |
| <b>Завтрак</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| 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     |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>445</b> | <b>11,0</b>  | <b>20,98</b> | <b>49,9</b>   | <b>403,6</b>   |             |       |
| <b>2-й завтрак</b>                      |            |              |              |               |                |             |       |
| Яблоко                                  | 90         | 0,32         | 0,32         | 8,78          | 42,36          |             | 71    |
| <b>Обед</b>                             |            |              |              |               |                |             |       |
| 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 |
| <b>Итого за обед</b>                    | <b>741</b> | <b>18,77</b> | <b>14,12</b> | <b>93,87</b>  | <b>646,81</b>  | <b>0,05</b> |       |
| <b>Полдник</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| Омлет натуральный с маслом              | 140        | 12,61        | 17,51        | 49,8          | 218,75         |             | 69    |
| Чай с сахаром                           | 200        | 0,5          | 0            | 14            | 56             |             | 11    |
| <b>Итого за полдник</b>                 | <b>340</b> | <b>13,11</b> | <b>17,51</b> | <b>63,8</b>   | <b>274,75</b>  |             |       |
| <b>Итого</b>                            |            | <b>43,2</b>  | <b>52,83</b> | <b>216,35</b> | <b>1367,52</b> | <b>0,05</b> |       |
| <b>ДЕНЬ 5</b>                           |            |              |              |               |                |             |       |
| <b>Завтрак</b>                          |            |              |              |               |                |             |       |
| 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     |
| <b>Итого за завтрак</b>                 | <b>453</b> | <b>17,35</b> | <b>19,72</b> | <b>63,59</b>  | <b>500</b>     |             |       |
| <b>2-й завтрак</b>                      |            |              |              |               |                |             |       |
| Сок                                     | 100        | 0,5          | 0            | 10,1          | 42,2           |             | 20    |
| <b>Обед</b>                             |            |              |              |               |                |             |       |
| 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 |

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

Калькулятор



А.В. Галкина