

## Меню для детей

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

с 26 декабря по 30 декабря 2022г

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

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша из пшеничной крупы, вязкая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		9
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>12,56</b>	<b>21,76</b>	<b>60,54</b>	<b>458</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Суп картофельно- рыбный с крупой	200	4,84	2,84	9,75	95,2		41
Рис отварной	130	2,99	4,4	33,49	216,04		80
Биточки рыбные с соусом	70\30	14,13	7,97	16,05	198,0		79
Компот из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	0,05	12
Хлеб пшеничный/ржаной	43\28	2,64\1,68	0,92\0,28	17,99\12,4	92,2\52,92		50-51
<b>Итого за обед</b>	<b>681</b>	<b>26,89</b>	<b>16,66</b>	<b>108,35</b>	<b>733,36</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожок печеный из дрож. теста с повид.	80	4,6	1,87	44,44	212,8		83
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>4,8</b>	<b>1,87</b>	<b>54,94</b>	<b>254,8</b>		
<b>Итого</b>		<b>44,25</b>	<b>40,29</b>	<b>223,83</b>	<b>1446,16</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		6
Какао на молоке	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>245</b>	<b>13,06</b>	<b>22,28</b>	<b>60,4</b>	<b>464</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4		71
<b>Обед</b>							
Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4		43
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7		29
Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74		59
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>721</b>	<b>19,55</b>	<b>22,25</b>	<b>94,2</b>	<b>655,43</b>		
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога с молоком сгущённым	140\40	19,6	16,7	43,1	475,3		65
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>19,74</b>	<b>16,73</b>	<b>54,5</b>	<b>522,3</b>		
<b>Итого</b>		<b>52,18</b>	<b>61,26</b>	<b>219,2</b>	<b>1683,93</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая молочная вязкая	200	5,54	7,46	26,08	192		3
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,67	15,96	101		13
Батон со сливочным маслом /сыр	40\5\8	6,68	8,45	19,39	180		5
<b>Итого за завтрак</b>	<b>253</b>	<b>15,39</b>	<b>18,58</b>	<b>61,43</b>	<b>473</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Свекольник с мясом со сметаной	200	3,38	5,2	11,02	116		37
Тефтели из курицы	70	10,35	11,47	13,66	199,5		45
Капуста тушеная	130	2,69	4,2	12,26	122,56		54
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>670</b>	<b>21,78</b>	<b>22,07</b>	<b>94,3</b>	<b>690,65</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи из дрожжевого теста	130/30	10,57	5,38	65,0	263,82		81

Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		16
<b>Итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>13,24</b>	<b>7,72</b>	<b>79,31</b>	<b>352,82</b>		
<b>Итого</b>		<b>50,91</b>	<b>48,37</b>	<b>245,14</b>	<b>1558,67</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая Дружба молочная	200	4,97	6,18	22,17	160,8		8
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>11,39</b>	<b>20,87</b>	<b>54,44</b>	<b>420,8</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,55		28
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,2	4,24	11,62	133,8		39
Макаронник с мясом	200	23,1	25,3	41,7	487,2		53
Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	1,36	0	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>721</b>	<b>34,81</b>	<b>32,82</b>	<b>116,83</b>	<b>920,86</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
Яйцо вареное	40	2,4	2,16	0,14	29,64		66
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
Бутерброд с повидлом	60	3,0	4,71	34,65	193,2		67
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>5,9</b>	<b>6,87</b>	<b>48,79</b>	<b>278,84</b>		
<b>Итого</b>		<b>52,6</b>	<b>60,56</b>	<b>230,15</b>	<b>1662,7</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая манная молочная	200	6,21	7,47	25,9	192		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>12,13</b>	<b>21,64</b>	<b>58,31</b>	<b>446</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капустой с мясом сметаной	200\10	3,97	6,46	9,25	127,19		40
Тефтели из говядины с рисом	70\20	8,08	12,57	9,61	183,85		47

Пюре из свеклы	140	2,1	4,9	11,62	100,1		46
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>711</b>	<b>19,51</b>	<b>25,13</b>	<b>87,84</b>	<b>663,73</b>		
<b>Полдник</b>							
Картофель отварной запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,98	129,38		78
Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,32	23,4		68
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>2,95</b>	<b>5,39</b>	<b>29,7</b>	<b>199,78</b>	<b>0,05</b>	
<b>Итого</b>		<b>35,09</b>	<b>52,16</b>	<b>185,95</b>	<b>1351,71</b>	<b>0,05</b>	

Калькулятор  А.В. Галкина