

Меню для детей

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

с 19 декабря по 23 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