

## Меню для детей

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

с 16 января по 20 января 2023г

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			
<b>ДЕНЬ 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная 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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>8,62</b>	<b>18,85</b>	<b>43,96</b>	<b>335,43</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Салат из картофеля с соленым огурцом	40	0,54	2,08	3,42	34,64		84
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		
Напиток 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
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>19,62</b>	<b>15,8</b>	<b>90,52</b>	<b>606,98</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>3,65</b>	<b>1,4</b>	<b>43,83</b>	<b>201,6</b>		
<b>Итого</b>		<b>32,45</b>	<b>36,05</b>	<b>188,41</b>	<b>1186,21</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
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

<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>10,12</b>	<b>19,6</b>	<b>46,71</b>	<b>357,77</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,25	47,33		30
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
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>14,9</b>	<b>17,91</b>	<b>72,24</b>	<b>539,86</b>		
<b>Полдник</b>							
Запеканка из творога со сладким сметанным соусом	100\20	12,8/0,9	11,5/1,28	31,13/1,7	343,27/30,18		92/88
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>13,82</b>	<b>12,8</b>	<b>43,03</b>	<b>414,45</b>		
<b>Итого</b>		<b>39,34</b>	<b>50,31</b>	<b>172,08</b>	<b>1354,28</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
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	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>8,62</b>	<b>18,85</b>	<b>43,96</b>	<b>337,6</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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
Гречневая каша рассыпчатая	100	5,54	5,85	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
<b>Итого за обед</b>	<b>515</b>	<b>21,91</b>	<b>21,82</b>	<b>91,79</b>	<b>657,09</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи из дрожжевого теста с повидлом	100/20	7,98	3,88	48,29	223,23		81
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77		16
<b>Итого за полдник</b>	<b>270</b>	<b>10,63</b>	<b>6,21</b>	<b>59,6</b>	<b>300,23</b>		
<b>Итого</b>		<b>41,66</b>	<b>46,88</b>	<b>205,45</b>	<b>1337,12</b>	<b>0,035</b>	

<b>ДЕНЬ 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,8</b>	<b>19,7</b>	<b>46,39</b>	<b>355,52</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>25,59</b>	<b>23,1</b>	<b>78,53</b>	<b>654,83</b>	<b>0,035</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,57	7,51	32,35	213,6		72
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
<b>Итого за полдник</b>	<b>210</b>	<b>4,77</b>	<b>7,51</b>	<b>42,85</b>	<b>255,6</b>		
<b>Итого</b>		<b>40,66</b>	<b>50,31</b>	<b>177,87</b>	<b>1308,15</b>	<b>0,035</b>	
<b>ДЕНЬ 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>334</b>	<b>9,12</b>	<b>8,85</b>	<b>43,22</b>	<b>335,43</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	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
<b>Итого за обед</b>	<b>545</b>	<b>15,69</b>	<b>21,02</b>	<b>58,03</b>	<b>493,51</b>		
<b>Полдник</b>							

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
Хлеб	20	1,5	0,1	10,05	47,35		51
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035	15
<b>Итого за полдник</b>	<b>335</b>	<b>4,61</b>	<b>6,19</b>	<b>39,69</b>	<b>252,82</b>		
<b>Итого</b>		<b>29,92</b>	<b>36,06</b>	<b>151,04</b>	<b>1123,96</b>	<b>0,035</b>	

Калькулятор  А.В. Галкина