

Меню для детей

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

с 23 января по 27 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			
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							
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,54	4,5	43,7		29
Суп картофельный с гречневой крупой	150	1,8	1,8	26,7	144		26
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	23,19	11,17	108,63	625,82	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		44,62	42,94	207,31	1344,79		
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

<i>Итого за завтрак</i>	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
Отварной картофель	100	1,4	2,4	14,57	82,01		93
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
<i>Итого за обед</i>	545	12,33	15,3	71,42	509,26	0,035	
Полдник							
Отварные макароны с маслом	120	3,07	4,39	16,6	82,72		87
Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		66
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
<i>Итого за полдник</i>	290	5,81	6,69	27,24	156,22		
<i>Итого</i>		27,76	40,78	151,98	1043,11	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	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7
<i>Итого за завтрак</i>	334	9,44	17,81	39,73	313,97		
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
<i>Итого за обед</i>	505	20,57	16,11	67,85	470,62		
Полдник							
Сырники со сладким сметанным соусом	120\10	8,96/0,45	10,15/0,64	32,16/0,85	398,64/15,09		91/88
Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,2	41,0	0,035	15
<i>Итого за полдник</i>	280	9,53	10,81	43,21	454,73		
<i>Итого</i>		40,04	44,73	160,89	1281,52	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							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
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
Напиток из плодов шиповника	150	0,5	0,2	15,56	65,83	0,035	12
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	14,8	11,45	70,94	492,02	0,035	
Полдник							
Омлет натуральный с маслом	120	10,81	15,01	42,69	187,5		69
Хлеб	20	1,5	0,1	10,05	47,35		51
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
Итого за полдник	290	12,5	15,11	63,24	276,85		
Итого		36,61	46,19	185,08	1142,75	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	30\4	2,08	11,25	12,43	115,6		7
Итого за завтрак	334	10,4	19,98	46,9	364,52		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из моркови	40	0,22	1,39	2,1	21,84		90
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	18,22	15,64	79,94	553,45	0,035	

Полдник							
Печенье сахарное	40	3,0	4,0	29,8	166,8		70
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,21	77		16
<i>Итого за полдник</i>	<i>190</i>	<i>5,65</i>	<i>6,33</i>	<i>41,01</i>	<i>243,8</i>		
<i>Итого</i>		<i>34,77</i>	<i>41,95</i>	<i>177,95</i>	<i>1203,97</i>	<i>0,035</i>	

Калькулятор



А.В. Галкина