

Меню для детей

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

с 31 января по 3 февраля 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 6							
Завтрак							
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
Итого за завтрак	334	8,62	18,85	43,96	335,43		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
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
Итого за обед	555	19,62	15,8	90,52	606,98	0,035	
Полдник							
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
Итого за полдник	210	3,65	1,4	43,83	201,6		
Итого		32,45	36,05	188,41	1186,21	0,035	
ДЕНЬ 7							
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	3,08	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
Итого за обед	555	14,9	17,91	72,24	539,86		
Полдник							
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
Итого за полдник	270	13,82	12,8	43,03	414,45		
Итого		39,34	50,31	172,08	1354,28	0,035	
ДЕНЬ 8							
Завтрак							
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
Итого за завтрак	334	8,62	18,85	43,96	337,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
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
Итого за обед	515	21,91	21,82	91,79	657,09	0,035	
Полдник							
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
Итого за полдник	270	10,63	6,21	59,6	300,23		
Итого		41,66	46,88	205,45	1337,12	0,035	

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

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
Итого за полдник	335	4,61	6,19	39,69	252,82		
Итого		29,92	36,06	151,04	1123,96	0,035	

Калькулятор



А.В. Галкина