

Меню для детей

от 3-х лет до 7 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)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 6							
Завтрак							
Каша молочная 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
Итого за завтрак	445	12,56	21,76	60,54	458		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из картофеля с солёным огурцом	50	0,68	2,6	4,28	43,3		84
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
Напиток 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
Итого за обед	731	27,57	19,26	112,63	776,66	0,05	
Полдник							
Пирожок из дрож. теста с повидлом	80	4,6	1,87	44,44	212,8		83
Чай с сахаром	150	0,2	0	10,5	42		11
Итого за полдник	230	4,8	1,87	54,94	254,8		
Итого		45,43	42,89	238,21	1531,66	0,05	
ДЕНЬ 7							
Завтрак							
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,59	28,13	204		6

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
Итого за завтрак	245	13,06	22,28	60,4	464		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Рассольник Ленинградский	200	1,59	4,09	13,54	97,4		43
Винегрет овощной	60	0,82	3,7	5,1	56,8		30
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
Итого за обед	731	19,67	23,41	94,8	668,53		
Полдник							
Запеканка из творога со сладким сметанным соусом	140\20	19,6\0,9	16,7\1,28	43,1\1,7	475,3\30,18		92\88
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15
Итого за полдник	340	20,64	18,01	56,2	552,48		
Итого		53,87	63,7	291,5	1727,21	0,05	
ДЕНЬ 8							
Завтрак							
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	40\5	2,75	11,5	16,45	153		7
Итого за завтрак	250	11,46	21,63	58,49	446		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
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
Гречневая каша	130	7,2	7,6	32,9	229,84		56
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
Итого за обед	670	26,29	25,47	114,94	797,93	0,05	
Полдник							
Оладьи из дрожжевого теста с повидлом	130\30	10,57	5,38	65,0	263,82		81

Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		16
Итого за полдник	340	13,24	7,72	79,31	352,82		
Итого		51,49	54,2	262,84	1638,95	0,05	
ДЕНЬ 9							
Завтрак							
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
Итого за завтрак	445	11,39	20,87	54,44	420,8		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
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
Итого за обед	671	33,98	30,74	112,74	882,31	0,05	
Полдник							
Булочка домашняя	80	5,82	10,02	43,14	284,8		72
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
Итого за полдник	280	6,32	10,02	57,14	340,8		
Итого		52,19	61,63	234,42	1686,11	0,05	
ДЕНЬ 10							
Завтрак							
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
Итого за завтрак	445	12,13	21,64	58,31	446		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Щи из свежей капусты 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
Итого за обед	711	19,51	25,13	87,84	663,73		
Полдник							
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
Хлеб	20	1,55	0,1	10,05	47,35		51
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15
Итого за полдник	350	4,5	5,49	39,75	286,88	0,05	
Итого		36,64	52,26	196,0	1399,06	0,05	

Калькулятор  А.В. Галкина