

Меню для детей

от 3-х лет до 7 лет с 10,5 часов пребывания

с 23 января по 27 января 2023г

УТВЕРЖДАЮ:
Старший воспитатель
СП ГБОУ СОШ пос. Прибой –
детский сад «Зоренька»
Гунько М.В.

Приём пищи/ Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
ДЕНЬ 1							
Завтрак							
Каша вязкая ячневая молочная	200	6,64	7,6	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	445	13,06	22,29	60,4	464		
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	200	2,4	2,4	35,6	192,1		26
Тефтели рыбные	70	6,76	6,25	9,2	104,34		44
Гороховая каша	130	14,95	1,04	33,02	201,2		49
Кисель из плодов-ягод концентрата	200	1,36	0,03	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	721	30,49	13,46	141,74	802,65	0,05	
Полдник							
Блинчики с повидлом	100/20	8,8	11,44	48,44	330,35		82
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0		18
Итого за полдник	300	14,55	16,32	57,51	432,35		
Итого		58,6	52,07	269,75	1741,2	0,05	
ДЕНЬ 2							
Завтрак							
Каша манная вязкая молочная	200	4,97	6,19	20,07	153,6		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	10,89	20,36	52,48	407,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из зеленого горошка консервиров.	50	1,55	2,7	3,3	43,53		31
Суп Крестьянский	200	1,85	6,18	12,34	112,46		35
Гуляш	80	6	7,6	2,47	164,8		57
Отварной картофель	125	1,76	3,02	18,21	102,51		93
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	726	16,52	20,7	93,68	676,89	0,05	
Полдник							
Отварные макароны с маслом	150	3,84	5,49	20,76	103,4		87
Яйцо	20	2,54	2,3	0,14	31,5		66
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
Итого за полдник	370	6,38	7,79	20,9	134,9		
Итого		34,29	48,85	177,16	1261,39	0,05	
ДЕНЬ 3							
Завтрак							
Суп молочный с крупой	200	5,74	5,2	18,83	145,6		10
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	12,16	19,89	51,1	405,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Суп картофельный с клецками мясом птицы	200	4,13	5,64	15,16	111,68		36
Голубцы ленивые	220	18,08	13,99	13,16	250,27		58
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	691	27,57	20,83	85,68	614,54		
Полдник							
Сырники со сладким сметанным соусом	150\20	11,2\0,9	12,69\1,28	40,2\1,7	498,3\30,18		91\88
Чай с лимоном	180	0,14	0,03	11,4	47,0	0,05	15

<i>Итого за полдник</i>	<i>350</i>	<i>12,24</i>	<i>14</i>	<i>53,5</i>	<i>575,48</i>		
<i>Итого</i>		<i>52,47</i>	<i>54,72</i>	<i>200,38</i>	<i>1637,82</i>	<i>0,05</i>	
ДЕНЬ 4							
Завтрак							
Каша вязкая из овсяных хлопьев Геркулес	200	5,08	6,81	17,49	149,6		4
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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>11,0</i>	<i>20,98</i>	<i>49,9</i>	<i>403,6</i>		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95		33
Суп картофельный с бобовыми мясом птицы	200	5,2	4,48	17,67	120		38
Жаркое по-домашнему	220	7,5	5,4	14,66	227,27		55
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\12,41	92,2\52,92		50-51
<i>Итого за обед</i>	<i>721</i>	<i>18,34</i>	<i>14,37</i>	<i>85,58</i>	<i>618,34</i>	<i>0,05</i>	
Полдник							
Омлет натуральный с маслом	140	12,61	17,51	49,8	218,75		69
Хлеб	20	1,5	0,1	10,05	47,35		51
Чай с сахаром	200	0,5	0	14	56		11
<i>Итого за полдник</i>	<i>360</i>	<i>14,61</i>	<i>17,61</i>	<i>73,85</i>	<i>295,1</i>		
<i>Итого</i>		<i>44,45</i>	<i>52,96</i>	<i>219,43</i>	<i>1386,24</i>	<i>0,05</i>	
ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная молочная	200	7,0	8,08	28,38	213		1
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
<i>Итого за завтрак</i>	<i>445</i>	<i>13,42</i>	<i>22,77</i>	<i>60,65</i>	<i>473</i>		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
Салат из моркови	50	0,28	1,74	2,62	27,3		90
Борщ со свежей капустой	200	3,26	3,0	9,36	109,34		42
Плов из отварной курицы	220	14,06	13,99	33,35	315,92		52

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	741	23,32	19,93	102,69	705,15	0,05	
Полдник							
Печенье сахарное	50	3,75	5,0	37,25	208,5		70
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		16
Итого за полдник	230	6,42	7,34	51,56	297,5		
Итого		43,66	50,04	225	1517,85	0,05	

Калькулятор



А.В. Галкина