

Меню для детей

от 3 до 7 лет с 10,5 часов пребывания

с 13 марта по 17 марта 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			
1 НЕДЕЛЯ							
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							
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	671	29,79	10,92	137,24	758,95	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		57,9	49,53	265,25	1697,5	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
Итого за полдник	350	12,24	14	53,5	575,48		

Итого		52,47	54,72	200,38	1637,82	0,05	
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
Итого за завтрак	445	11,0	20,98	49,9	403,6		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
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
Итого за обед	721	18,34	14,37	85,58	618,34	0,05	
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
Итого за полдник	360	14,61	17,61	73,85	295,1		
Итого		44,45	52,96	219,43	1386,24	0,05	
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
Итого за завтрак	445	13,42	22,77	60,65	473		
2-й завтрак							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
Обед							
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	691	23,04	18,19	100,07	677,85	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		43,38	48,3	222,38	1490,55	0,05	

Калькулятор



А.В. Галкина