

## Меню для детей

от 3 до 7 лет с 10,5 часов пребывания

с 27 марта по 31 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			
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>							
<b>ДЕНЬ 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,06</b>	<b>22,29</b>	<b>60,4</b>	<b>464</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>671</b>	<b>29,79</b>	<b>10,92</b>	<b>137,24</b>	<b>758,95</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>14,55</b>	<b>16,32</b>	<b>57,51</b>	<b>432,35</b>		
<b>Итого</b>		<b>57,9</b>	<b>49,53</b>	<b>265,25</b>	<b>1697,5</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
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

<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>10,89</b>	<b>20,36</b>	<b>52,48</b>	<b>407,6</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>726</b>	<b>16,52</b>	<b>20,7</b>	<b>93,68</b>	<b>676,89</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>370</b>	<b>6,38</b>	<b>7,79</b>	<b>20,9</b>	<b>134,9</b>		
<b>Итого</b>		<b>34,29</b>	<b>48,85</b>	<b>177,16</b>	<b>1261,39</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>12,16</b>	<b>19,89</b>	<b>51,1</b>	<b>405,6</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>691</b>	<b>27,57</b>	<b>20,83</b>	<b>85,68</b>	<b>614,54</b>		
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>12,24</b>	<b>14</b>	<b>53,5</b>	<b>575,48</b>		

<b>Итого</b>		<b>52,47</b>	<b>54,72</b>	<b>200,38</b>	<b>1637,82</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>11,0</b>	<b>20,98</b>	<b>49,9</b>	<b>403,6</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
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
<b>Итого за обед</b>	<b>721</b>	<b>18,34</b>	<b>14,37</b>	<b>85,58</b>	<b>618,34</b>	<b>0,05</b>	
<b>Полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>	<b>360</b>	<b>14,61</b>	<b>17,61</b>	<b>73,85</b>	<b>295,1</b>		
<b>Итого</b>		<b>44,45</b>	<b>52,96</b>	<b>219,43</b>	<b>1386,24</b>	<b>0,05</b>	
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>445</b>	<b>13,42</b>	<b>22,77</b>	<b>60,65</b>	<b>473</b>		
<b>2-й завтрак</b>							
Сок	100	0,5	0	10,1	42,2		20
<b>Обед</b>							
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

<b><i>Итого за обед</i></b>	<b><i>691</i></b>	<b><i>23,04</i></b>	<b><i>18,19</i></b>	<b><i>100,07</i></b>	<b><i>677,85</i></b>	<b><i>0,05</i></b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье сахарное	50	3,75	5,0	37,25	208,5		70
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89		16
<b><i>Итого за полдник</i></b>	<b><i>230</i></b>	<b><i>6,42</i></b>	<b><i>7,34</i></b>	<b><i>51,56</i></b>	<b><i>297,5</i></b>		
<b><i>Итого</i></b>		<b><i>43,38</i></b>	<b><i>48,3</i></b>	<b><i>222,38</i></b>	<b><i>1490,55</i></b>	<b><i>0,05</i></b>	

Калькулятор



А.В. Галкина