

Утверждаю
Руководитель СП

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО



И.А. Карпова
Детский сад "Тополёк"
№ 4 п.г.т. Безенчук Самарской области

" 19 " апреля 2022 год

	Наименование блюда	Если 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
Завтрак 1	Каша мол ячневая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,03/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0
Итого завтрак			10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523	5,1
Второй завтрак	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Итого завтрак			10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2	8,7
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне и сметана	150/5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200/5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
	Жаркое по-домашнему	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	0,5
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед:			24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5
Полдник:	Рыба, запечённая в омлете	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	Чай с сахаром	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:			15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого за день			50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3	