

Утверждаю
Руководитель СП
№ 4 п.г.т. Безенчук
детский сад "Голубок"
И.А. Карпова



МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 21 " апреля 2022 год

Наименование блюда	Ясли 10,5											
	Химический состав					Химический состав						
	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С	Вес блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич. ценность	Витамин С
Каша мол из " смескундрис-пшено)	150	5,5	8,6	36,2	210	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
Какао с молоком	150	3	2,6	16,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
Завтрак1 Бутерброд с сыром	30.п.н.о.1	3,15	6,7	20	15,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого:		11,65	17,9	72,6	346			12,82	15,48	74,94	492,4	
Завтрак2 Сок пакелированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед: Салат из свеклы с зелёным горошком	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	7,04	5,4	52,4	19,4
Суп картофельный с крупой	150	2	10,2	23,1	184,6	6,8	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3
Суфле из рыбы	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26
Макаронные изделия	150	3,9	4	40,4	130	0	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Соус сметанный с том	20	0,48	4,02	1,5	44	0,02	40	1,98	0,3	10,02	52	0
Компот из сухофруктов с VnC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого:		22,61	19,46	107,8	680,7			26,48	37,08	112,69	597,7	
Полдник Булочка "Веснушка"	60	3,8	6,26	26,96	179	0	60	3,8	6,26	29,9	155	0
Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0	9,99	40	0,03
Итого:		13,66	2,86	33,95	176,2			12,87	6,5	39,17	242	
Итого день		49,39	45,4	224,4	1245,1			52,71	59,06	260	1870	