

Утверждаю  
Руководитель СП

## МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 26 " апреля 2022 год

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук



детский сад "Тополёк"

И.А. Карпова

	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сал 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность	Витамин С
Завтрак 1	Запеканка творожная	120	20.6	16	20.8	220	0,24	120	22.1	14.66	28.89	336	0,29
	Повидло	20	0.4	0	0.8	11,8	0,56	20	0.4	0	0.8	11,8	0,56
	Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
	бутеррод с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого за завтрак:			28,74	25,7	62,95	517,9			29,65	24,8	67,19	620,2	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:	Салат из солёных огурцов	40	0,5	2	5,7	34,9	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4
	Суп с бобовыми(горох)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	0,9	24	147,5	5,8
	Жаркое домашнему	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3	220	7,53	7,47	21,95	265	8,97
	Компот из с/фруктов с VitC	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	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:			25,8	19	78,4	559,4			17,9	21,54	109,65	798,5	
Полдник	Рыба, запечённая	75	12,81	6,41	3,29	122	0,26	80	3,8	4,3	29,9	155	
	Чай с молоком	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	200	5,8	5	8	100	1,4
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого полдник:			17,96	10,91	29,34	176,2			11,97	9,3	52,39	255	
Итого день:			58,4	56,5	117,8	1358,7			59,77	63,74	239,33	1815	