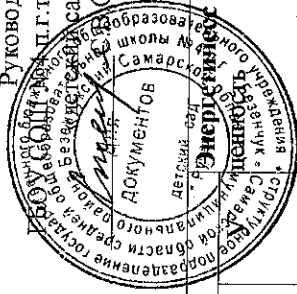


Утверждаю:
Руководитель СП
«Детский сад № 10,5 п.г.т. Безенчук
Муниципального района
Безенчукского района Самарской области»
Степанова
Ю.В.



Меню
28 апреля 2022 года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Если 10,5		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	Выход блюд	Сад 10,5		Вит С		
			Б	Ж				Б	Ж			
Завтрак	Каша молочная из смеси круп (ассорти)	150	3,9	6	141	0	200	5,2	8	23,6	188	0
	Кофейный напиток	150	3,5	2,8	102,9	0,02	200	5,8	4,9	19,8	147,4	0,03
	Бутерброд с маслом	30/7	4,6	3,2	107,4	0,14	30/10	4,6	3,2	15,1	107,4	0,14
Итого за завтрак			12	12	351,3			15,6	16,1	58,5	442,8	
Завтрак	Сок пакетированный	100	0,54	0	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат с зеленым	40	0,56	2	34,9	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	13,5
	Борщ на мясном	150	1,92	3	79,05	5,4	200	3,2	4	12,7	105,4	7,3
	Жаркое по	150	19	16,8	247,8	6,3	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3
	Компот из с/фруктов	150	0	0	84,7	0,035	200	0	0	15,4	86,4	0,05
	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,3	26,2	0	20	0,8	0,3	5	26,8	0
Хлеб ржаной	30	2	0,4	54,3	0	40	3,0	2	0,4	10,3	0	
Итого за обед			23,09	19,38	505,9			29,24	26,14	62,2	527,9	
Полдник	Липшевик с	80	7,6	4,7	160,2	0,13	100	13,3	11,6	31	283	0,15
	Джем	10	0,4	0	11,8	0,56	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56
	Чай с сахаром	150	0,15	0	45	0,02	200	0,2	0	15	60	
Итого за полдник			13,36	11,66	311							
Итого за день			40,5	45,2	1320			53,4	56,1	243	1685	