

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 4 " мая 2022 год



Утверждаю
Руководитель СП
М.А. Карпова

	Наименование блюда	Вес блюда, гр.	Ясли 10,5					Сад 10,5					
			Химический состав					Химический состав					
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С	
Завтрак1	Каша мол геркулесовая	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	0,44	21,44	144,2	0
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	0,03/0,007	2,45	7,55	14,62	136	0	40/7	20,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:			8,19	13,37	46,29	334			29,57	13,03	57,56	425,2	3,6
Завтрак2	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 картофеля с солёными огурцами	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2	60	0,8	3,1	5,1	51,96	7,2
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	2,26	24	147,5	5,8
	Кнели куриные с рисом	60	17,3	11,8	0	182,1	0	70	17,03	14,14	5,3	217	0,03
	Картофель тушёный в соусе Гороховое пюре	150	12,4	7,5	43,1	307,2	0	130	12,2	7,5	43,1	307,2	0
	Соус сметанный с том	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	Компот из сухофруктов с VitC	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 обед			37,92	27,78	99,72	845,66			31,2	31,62	99,5	998,2	0,04
	Ватрушка с творогом	60	9,22	5,48	29,15	202	0,04	75	9,22	6,48	29,18	202	0,04
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдн			9,27	5,48	36,14	230			9,28	6,5	27,77	242	
Итого день			55,92	46,63	195	1451,86			69,9	51,1	255	1800	