

Утверждаю
Руководитель СП

ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

МЕНЮ
ВЕСНА - ЛЕТО

детский сад "Тополёк"
И.А. Карпова

"_13_" мая 2022 год



	Наименование блюда	Если 10,5						Если 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
Завтрак1	Каша молочная вязкая пшённая	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
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого завтрак:			11,6	16,3	72,55	470,9			12,82	15,48	74,94	492,4	
Завтрак2:	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2		100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Обед:	Салат из репчатого лука	30	0,08	0	27,7	113	0,5	40	1,1	0	29,3	115	0,6
	Суп картофельный с крупой(рис)	150	1,19	1,63	12,5	69,4	4,95	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Ленивые голубцы	100	13,12	9,04	20,26	219	20,03	120	14,12	9,04	20,26	220	20,1
	Компот из с/фруктов с VitC	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,07	0	27,7	86,7	0,5
	Хлеб пшеничн	21	2,3	0,2	15,1	71	0	28	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:			11,3	9,6	46,4	398,4			21,98	24,04	85,9	700	
	Кондитерские изделия	30	5,5	6,5	54,6	298,6	0,01	80	15,5	6,5	54,6	298,4	0,01
	Кисель	150	5,8	5	8	100	1	200	5,8	5	9,99	100	1,4
Итого полдник:			11,3	9,6	46,4	398,4			17,56	16,52	64,59	398,4	
Итого день:			42,71	39,27	200,31	1398,5			52,9	56,04	235,53	1573	