

## МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 16 " мая 2022 год



Утверждаю  
Руководитель СП  
п.г.т. Безенчук  
"детский сад" "Тополёк"  
И.А. Карпова

	Наименование блюда	Если 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав					Вес блюда, гр.	Химический состав				
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	Витамин С
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	Кофейный напиток с	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,05	145,34	0,03
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	40/7	2,45	7,55	14,62	136	0
<b>Итого</b>			<b>9,69</b>	<b>11,06</b>	<b>58,66</b>	<b>371</b>							
<b>Завтрак</b>	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с	40	0,77	2,4	5,4	46,1	3	60	0,9	3,608,1	69,2	4,6	33
	Щи из свежей капусты	150	1	2,9	2,5	50,8	11	180	1,39	3,9	3,39	87,8	14,7
	Суфле куриное	60	14,45	5,71	0,69	112	0,12	80	18,81	6,19	2,45	190	0,03
	Гарнир из круп(гречка)	150	9,8	5,6	44,2	233	0	130	12,2	7,5	43,1	307	0
	Соус сметанный с томатом	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,5	1,4	2,1	124	0,4
	Компот из сухофруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	200	0,08	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
<b>Итого:</b>			<b>29,36</b>	<b>21,33</b>	<b>95,17</b>	<b>681,2</b>			<b>33,23</b>	<b>23,19</b>	<b>109,78</b>	<b>1014</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	50	9,3	6,33	5,38	116	0,13	50	9,3	16,33	5,38	116	0,13
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
<b>Итого:</b>			<b>9,35</b>	<b>6,33</b>	<b>36</b>	<b>255</b>			<b>9,6</b>	<b>6,35</b>	<b>15,37</b>	<b>156</b>	
<b>Итого день</b>			<b>48,94</b>	<b>40,4</b>	<b>200</b>	<b>1284,4</b>			<b>56,07</b>	<b>57,41</b>	<b>208,8</b>	<b>1713,5</b>	