

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 19 " мая 2022 год



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

	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
Завтрак1	Каша мол из смесикруп(рис-пшено)	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 сыром	30.июл	3,15	6,7	20	15,4	0,14	40/7	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого			11,65	17,9	72,6	346			12,82	15,48	74,94	492,4	
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 свеклы с зелёным горошком	40	0,56	2	3,6	34,9	12,9	60	0,84	7,04	5,4	52,4	19,4
	Суп картофельный с крупой	150	2	10,2	23,1	184,6	6,8	200	2,4	11,3	24,4	195	7,3
	Суфле из рыбы	60	12,81	2,56	3,29	122	0,26	70	12,81	2,56	3,29	122	0,26
	Макаронные изделия	150	3,9	4	40,4	130	0	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Соус сметанный с том	20	0,48	4,02	1,5	44	0,02	40	1,98	0,3	10,02	52	0
	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:			22,61	19,46	107,8	680,7			26,48	37,08	112,69	597,7
Полдник	Булочка "Веснушка"	60	3,8	6,26	26,96	179	0	60	3,8	6,26	29,9	155	0
	Чай с сахаром	150	0,05	0	6,99	28	0,02	200	0,06	0	9,99	40	0,03
Итого:			13,66	2,86	33,95	176,2			12,87	6,5	39,17	242	
Итого день			49,39	45,4	224,4	1245,1			52,71	59,06	260	1870	