

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 23 " мая 2022 год



Утверждаю
 Руководитель СП
 И.А. Карпова

Приёмпищи	Наименование блюда	Ясли 10,5						Сад 10,5					
		Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С	Вес блюда, гр.	Химический состав				Витамин С
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетич ценность	
Завтрак 1	Каша молочная (манная)	150	3,4	3,82	21,04	128	0	200	4,54	3,89	21,44	144,2	0
	Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	0,98	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,03
	Яйца варёные	20	2,6	2,3	0,2	16	0	40	5,32	4,66	0,3	32	0
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	2,45	7,55	14,62	136	0	0,04/0,007	2,45	7,55	14,62	136	0
Итого завтрак:			10,79	15,67	46,49	350	0,98		16,89	21,14	57,56	457,5	
Завтрак 2	Сок пакетиров	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 огурцами солёными	60	0,8	3,6	4,69	52,4	5,1	60	0,8	3,6	6,37	31,38	2,8
	Борщ на мясном бульоне и сметана	150	1,92	3	9,5	79,05	5,4	200/9	3,2	4	12,7	105,4	7,3
	Пудинг из говядины	60	14,45	5,81	0,69	112	0,12	70	18,81	9,24	5,44	183	0,16
	Макаронные изделия	150	3,9	4	40,4	130	0	130	4,68	4,92	48,5	156	0
	Соус сметанный	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02	30	0,48	4,02	1,5	44	0,02
	Компот из фруктов	150	0,06	0	20,7	84,7	0,35	180	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:			24,39	21,09	92,68	580,35			27,45	30,19	138,7	845,3	
Полдник:	Пирожок с повидлом	60	9,8	3,4	28,3	246,3	0,06	70	8,8	3,99	25,4	172,2	0,07
	Чай с сахаром	150	0,05	0	21,33	28	0,02	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого полдник:			9,88	3,4	49,63	377,6			8,86	4,01	35,39	212,2	
Итого день:			45,6	40,16	198,9	1442			53,74	55,34	262	1725	