

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 24 " мая 2022 год



Утверждаю
Руководитель СП
И.А. Карпова
"детский сад" "Тополёк"

	Наименование блюда	Ясли 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	Запеканка " творожная	120	20,6	16	20,8	220	0,24	120	22,1	14,66	28,89	336	0,29
	Повидло	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56	20	0,4	0	0,8	11,8	0,56
	Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	17,5	118	1,5
	бутеррод с сыром	0,04/0,005	4,74	7,1	19,95	165,5	0,14	0,04/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0,14
Итого за завтрак:			28,74	25,7	62,95	517,9			29,65	24,8	67,19	620,2	
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 солёных огурцов	40	0,5	2	5,7	34,9	12,9	60	0,84	3,04	5,4	52,4	19,4
	Суп с бобовыми(горох)	150	4,3	0,7	14,3	97,5	3,4	200	7,2	0,9	24	147,5	5,8
	Жаркое домашнему	150	19	16,8	23,3	247,8	6,3	220	7,53	7,47	21,95	265	8,97
	Компот из с/фруктов с VitC	150	0,06	0	24,8	84,7	0,35	200	0,06	0	27,7	113	0,5
	Хлеб ржаной	34	2,7	0,4	14,8	75,4	0	43	2,8	0,5	19,4	77,8	0
Итого обед:			25,8	19	78,4	559,4			17,9	21,54	109,65	798,5	
Полдник	Рыба, запечённая	75	12,81	6,41	3,29	122	0,26	80	3,8	4,3	29,9	155	
	Чай с молоком	150	4,35	4,2	21,05	91	1,05	200	5,8	5	8	100	1,4
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого полдник:			17,96	10,91	29,34	176,2			11,97	9,3	52,39	255	
Итого день:			58,4	56,5	117,8	1358,7			59,77	63,74	239,33	1815	