

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 30 " мая 2022 год



Утверждаю
Руководитель СП
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
Завтрак	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
Итого			9,69	11,06	58,66	371		12,7	17,87	73,56	501,3	0	
Завтрак	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	40	0,77	2,4	5,4	46,1	3	60	0,9	3,608,1	69,2	4,6	33
	ПЦи 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
Итого:			29,36	21,33	95,17	681,2			33,23	23,19	109,78	1014	
Полдник	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
Итого:			9,35	6,33	36	255			9,6	6,35	15,37	156	
Итого день			48,94	40,4	200	1284,4			56,07	57,41	208,8	1713,5	