

МЕНЮ ВЕСНА - ЛЕТО

" 31 " мая 2022 год



Утверждаю
Руководитель СП
И.п.г.т. Безенчук
И.А. Карпова

	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
Завтрак I	Каша мол ячневая	150	4,25	3,96	28,08	165	0	200	5,67	5,28	37,44	220	0
	Какао с молоком	150	3	2,6	21,4	120,6	1,1	200	4	3,5	19,4	148,6	1,5
	Бутерброд с маслом	0,03/0,005	3,1	5,1	19,95	140,3	0	0,03/0,007	3,15	6,7	20	154,4	0
Итого завтрак			10,35	11,66	69,43	425,9			12,82	15,48	76,84	523	5,1
Второй завтрак	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6	100	0,54	0	10,1	42,2	3,6
Итого завтрак			10,89	11,6	79,53	468,1	4,7		13,36	15,48	86,94	565,2	8,7
Обед:	Салат из кукурузы консервированной	40	1,1	2,4	3,2	39,7	3,7	40	1,1	2,4	20,4	54,8	3,7
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне и сметана	150/5	1,65	2,01	7,65	55,2	4	200/5	2,2	2,68	22,8	136,5	5,4
	Жаркое по-домашнему	170	19	5,33	12,03	205	7,26	180	22	5,6	24,6	247	7,6
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0	0	11,6	46,5	0,35	200	0	0	15,4	62	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:			24,4	10,1	44,5	398,4	15,31		32,81	12,91	60,77	512,3	18,5
Полдник:	Рыба, запечённая в омлете	100	12,7	12,4	29,9	321	0,31	150	19,05	15,04	23,8	141	0,45
	Хлеб пшеничный	21	2,3	0,2	15,1	71	0	38	2,3	0,2	15,1	71	0
	Чай с сахаром	0,15	0,08	11,25	45	0,02		200	0,2	0,1	15	60	0,03
Итого полдник:			15,08	23,85	90	392,02	0,31		21,55	15,34	53,9	272	0,48
Итого за день			50,3	45,55	214	1258,5			67,7	43,73	243,4	1718,3	