

Меню групп раннего возраста на 08.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	80	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свёкла тушеная	60	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Булка со сливочным маслом	30/7	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П- Завтрак	Сок	100	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Огурец свежий	50	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Тефтели рыбные	70.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Картофельное пюре	135	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из яблок	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Суп вермишелевый молочный	180	3.26	9.98	22.63	150.48	15.65
	Булка	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Чай	180	3,405	2,995	18,67	110,590	

Итого за день		1652	49.335	68.345	223.71	1394.99	141.23
---------------	--	------	--------	--------	--------	---------	--------

Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 08.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	80	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свёкла тушеная	60	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Булка со сливочным маслом	30/7	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
II- Завтрак	Сок	150	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Огурец свежий	60	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	230,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Тефтели рыбные	70.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Картофельное пюре	155	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из яблок	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Суп вермишелевый молочный	60	3.26	9.98	22.63	150.48	15.65

	Булка	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Чай	200	3,405	2,995	18,67	110,590	
Итого за день		1702	49.335	68.345	223.71	1394.99	141.23

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 08.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	80	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свёкла тушёная	60	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Булка со сливочным маслом	30/7	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
II- Завтрак	Сок	150	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Огурец свежий	60	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	230,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Тефтели рыбные	70.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Картофельное пюре	155	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-

	Компот из яблок	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Суп вермишелевый молочный	80					
	Булка	50	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Чай	200	3,405	2,995	18,67	110,590	
Итого за день		1782	49.335	68.345	223.71	1394.99	141.23