

Меню групп раннего возраста на 16.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	85	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Салат из свёклы	70	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Булка со сливочным маслом	37/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
Обед	Огурец солёный	29	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Голубцы ленивые с мясом кур	165	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	44	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Печенье	60	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Какао с молоком	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 16.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	85	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Салат из свёклы	70	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Булка со сливочным маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
Обед	Огурец солёный	29	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Голубцы ленивые с мясом кур	180	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	44	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Печенье	60	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Какао с молоком	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 16.09.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	85	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Салат из свёклы	70	0.58	4.5	3.44	63.22	4.35
	Булка со сливочным маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Кофейный напиток	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
Обед	Огурец солёный	29	0.37	6.04	1.18	60.34	5.15
	Суп вермишелевый на курином бульоне	250,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Голубцы ленивые с мясом кур	180	4.36	8.9	27.27	199.1	-
	Хлеб ржаной	44	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Печенье	60	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Какао с молоком	200	3,405	2,995	18,67	110,590	
Итого за день		1782	49.335	68.345	223.71	1394.99	141.23