

Меню на 11.10.2021 для групп дошкольного возраста с 10.5-часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	115	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	80	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6
Обед	Огурец соленый	23	0.29	2.25	1.72	32.6	2.17
	Суп «Сайра» рыбный	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	169	14.2 5	16.5 8	5.88	230.05	0.42
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	200	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Кефир	160	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Пирожок с повидлом	124	-	-	14.0	73.0	-

Меню на 11.10.2021 для групп дошкольного возраста с 12-часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	115	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8

П-Завтрак	Сок	80	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6
Обед	Огурец соленый	23	0.29	2.25	1.72	32.6	2.17
	Суп «Сайра» рыбный	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	169	14.25	16.58	5.88	230.05	0.42
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	200	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотненный	Яйцо вареное	20	6.45	4.1	0.3	56,35	-
	Зеленый горошек	26	1,2	0.5	2.83	25.9	3.27
	Хлеб ржаной	19	1,0	0,27	10.8	5,0	-
	Кефир	160	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Пирожок с повидлом	124	-	-	14.0	73.0	-

Меню на 11.10.2021 для групп раннего возраста с 10.5-часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	115	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	80	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6
	Суп «Сайра» рыбный	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	157	14.25	16.58	5.88	230.05	0.42
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Кефир	160	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8

	Пирожок с повидлом	124	-	-	14.0	73.0	-
--	-----------------------	-----	---	---	------	------	---