

Меню на 12.12.2021 для групп раннего возраста

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	220	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Булка со сливочным маслом	33/5	5,06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток с молоком	180	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4
П-Завтрак	Сок фруктовый	85	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	37	0,3	0,07	69	37,0	0,2
	Суп фасолевый на курином бульоне	180	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	68	12,3 1	10,9 1	9,23	189,0	1,4
	Рис	110	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из сухофруктов	180	0,06	-	15,27	62,5	6
Полдник	Йогурт	166	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Пряник	33	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 10.12.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	254	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Булка со сливочным маслом	33/5	5,06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4

П-Завтрак	Сок фруктовый	85	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	37	0.3	0.07	69	37.0	0.2
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	75	12.3 1	10.9 1	9.23	189,0	1.4
	Рис	110	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	46	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из сухофруктов	200	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Йогурт	166	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Пряник	33	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню группы дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 10.12.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	254	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Булка со сливочным маслом	33/5	5.06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток с молоком	200	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4
2-й завтрак	Сок фруктовый	85	0,7	0,15	17,0	75,0	3,58
Обед	Салат из морской капусты с яйцом	37	0.3	0.07	69	37.0	0.2
	Суп фасолевый на курином бульоне	180	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	75	12.3 1	10.9 1	9.23	189,0	1.4
	Рис	110	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-

	Компот из сухофруктов	200	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотнен ный	Рожки с маслом и сахаром	100	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Йогурт	154	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Пряник	33	2,0	0,55	21,65	10,0	-