

Меню групп раннего возраста на 22.12.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак	Омлет	80	6,21	
	Свекла тушеная	80	1.5	0.5	21	96	2.4
	Хлеб ржаной	18	1,0	0,27	10.8	5,0	-
	Булка со сливочным маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
II- Завтрак	Сок	74	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Салат из свежих овощей	30					
	Суп гречневый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель	63	17,7	15,2	---	207	0.47
	Сложный гарнир (капуста тушеная, рис)	70/75	5,82	9,74	50,0	298,47	-
	Хлеб ржаной	41	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Кулеш пшенный молочный	195	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Булка	31	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 22.12.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	80	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Свекла тушеная	39	1.5	0.5	21	96	2.4
	Хлеб ржаной	22	1,0	0,27	10.8	5,0	-
	Булка со сливочным маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	200	0,1	-	11,7	48,1	0,8
II- Завтрак	Сок	102	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Салат из свежих овощей	30					
	Суп гречневый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель	69	17,7	15,2	---	207	0.47
	Гарнир сложный (капуста тушеная, рис)	70/92	5,82	9,74	50,0	298,47	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Кулеш пшенный молочный	195	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Булка	31	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 22.12.2021

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак	Омлет	80	6,21	
Свекла тушеная	39	1.5		0.5	21	96	2.4
Хлеб ржаной	22	1,0		0,27	10.8	5,0	-
Булка со сливочным маслом	33/5	1,91		4,61	14,49	110,1	-
Чай	200	0,1		-	11,7	48,1	0,8
II- Завтрак	Сок	74	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Салат из свежих овощей	30					
	Суп вермишелевый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель	69	17,7	15,2	---	207	0.47
	Сложный гарнир (капуста тушеная, рис)	70/92	5,82	9,74	50,0	298,47	-
	Хлеб ржаной	39	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из изюма	200	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Кулеш рисовый молочный	195	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Булка	31	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Чай	200	8	9,9	34,6	260	0,9
	Вафли	30	2,3	0,9	15,5	79	0

