

Меню групп дошкольного возраста (3-7 лет) на 12.09.2022

режим дня – 10.5 часов

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый с яблоком	135,0	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка с маслом	34/5	5.06	7	14,62	145	-
	Чай с лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из моркови	37	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3
	Азу из мяса кур	90	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	110	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	180	-	-	20,0	80,0	-
Полдн ик	Каша молочная манная	120	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Булка	22	1,1	0,275	10,85	5,0	-

Меню групп дошкольного возраста (3-7 лет) на 12.09.2022

режим 12-ти часового пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый с яблоком	135,0	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка с маслом	35/5	5.06	7	14,62	145	-
	Чай с лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из моркови	37	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0

	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	200	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3
	Азу из мяса кур	95	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	125	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	43	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	200	-	-	20,0	80,0	-
Полдн ик уплотн енный	Каша молочная манная	110	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Булка	22	1,1	0,275	10,85	5,0	-
	Кофейный напиток	180					
	Печенье	35	2,3	2,9	22,3	125	0

Меню групп раннего возраста (от 1 года до 3 лет) на 12.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтра к	Плов фруктовый с яблоком	120	4,33	4,48	42,75	228,4	3,23
	Булка с маслом	35/5	5.06	7	14,62	145	-
	Чай с лимоном	160	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П- Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из моркови	37	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0
	Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180	4,9	7,8	7,4	112,6	8,3
	Азу из мяса кур	95	7,98	8,78	11,41	134,94	2,5
	Рожки со сливочным маслом	110	5,0	2,5	17,0	110,0	-
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	160	-	-	20,0	80,0	-
Полдн ик	Каша молочная манная	110	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Булка	22	1,1	0,275	10,85	5,0	-