

Меню на 19.09.2022 для групп дошкольного 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		
	Гречка со сливочным маслом	135	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом и сыром	35/5 /19	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай с лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
II-Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из свежей капусты	33	2.53	0,12	0.02	0.55	3.2
	Суп «Сайра» рыбный	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	180	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	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Кефир	180	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булочка домашняя	75	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5

Меню на 19.09.2022 для групп дошкольного возраста с 12-часовым режимом пребывания

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Гречка со сливочным маслом	135	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 с лимоном	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из свежей капусты	33	2.53	0,12	0.02	0.55	3.2
	Суп «Сайра» рыбный	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	180	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	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотнен ный	Капуста тушеная	120	8	9,9	34,6	260	0,9
	Хлеб ржаной	20	1,0	0,27	10.8	5,0	-
	Кефир	180	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булочка домашняя	75	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5

Меню на 19.09.2022 для групп раннего 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	135	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом и сыром	35/5 /19	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай с лимоном	160	0,1	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	100	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6
Обед	Салат из свежей капусты	33	2.53	0,12	0.02	0.55	3.2
	Суп «Сайра» рыбный	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	160	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 сухофруктов	160	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Кефир	160	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булочка домашняя	70	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5