

Меню на 23.09.2022 для групп раннего возраста

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	180	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Булка со сливочным маслом	34/5	5,06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	160	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4
П-Завтрак	Йогурт	100	-	-	10,5	48	1,2
Обед	Салат из свежей капусты	50	2,53	0,12	0,02	0,55	3,2
	Суп фасолевый на курином бульоне	180	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	69	12,3 1	10,9 1	9,23	189,0	1,4
	Рис	108	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	41	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из свежих яблок	180	0,06	-	15,27	62,5	6
Полдник	Печенье овсяное	42	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Кефир	160	5,12	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 23.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	190	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Булка с повидлом	34/15	5,06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток	180	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4

П-Завтрак	Сок	100	-	-	10,5	48	1,2
Обед	Салат из свежей капусты	50	2,53	0,12	0,02	0,55	3,2
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	69	12,3 1	10,9 1	9,23	189,0	1,4
	Рис	123	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	41	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из свежих яблок	200	0,06	-	15,27	62,5	6
Полдник	Печенье овсяное	107	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Кефир	180	5,76	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 23.09.2022

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая молочная	225	6,5	8,3	23,52	219,8	0,9
	Булка с повидлом	34/15	5,06	7	14,62	145	-
	Кофейный напиток	200	3,40 5	2,99 5	18,67	110,590	4
П-Завтрак	Сок	100	-	-	10,5	48	1,2
Обед	Салат из свежей капусты	50	2,53	0,12	0,02	0,55	3,2
	Суп фасолевый на курином бульоне	200	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Котлета рыбная	69	12,3 1	10,9 1	9,23	189,0	1,4
	Рис	123	3,0	5,0	20,1	130,0	8,5
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	41	2,0	0,55	21,65	10,0	-

	Компот из свежих яблок	200	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотнен ный	Кефир	180	5.76	8,3	23.52	219.8	0,9
	Печенье овсяное	48	2,0	0,55	21,65	10,0	-