

Меню групп раннего возраста на 29.09.2022

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
			Б	Ж	У		
			Завтрак	Омлет	85	9.28	
	Хлеб	22	1,0	0,27	11.8	5,0	-
	Булка со сливочным маслом	34/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160,0	5,87	6,34	22,78	73,06	2.34
2 завтрак	Йогурт	130	0.17	0.26	13.81	55.2	1.6
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Котлета из мяса кур	60.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Гречка с маслом	110.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	42	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимонов	160	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Крем – брюлле	160	3,405	2,995	18,67	110,590	
	Ватрушка с повидлом	80	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 29.09.2022

--	--	--	--	--	--

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак	Омлет	91	9.28	
Хлеб	22	1,0		0,27	11.8	5,0	-
Булка со сливочным маслом	34/5	1,91		4,61	14,49	110,1	-
Чай	180,0	5,87		6,34	22,78	73,06	2.34
П- Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Котлета из мяса кур	70.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Гречка с маслом	125.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	42	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимонов	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Крем - брюлле	180	3,405	2,995	18,67	110,590	4.53
	Ватрушка с повидлом	80	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 29.09.2022

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые		
--	--------------------	-------------	---------	--	--

Прием пищи (Сад)			вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	91	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Хлеб	22	1,0	0,27	11.8	5,0	-
	Булка со сливочным маслом	34/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180,0	5,87	6,34	22,78	73,06	2.34
II- Завтрак	Банан	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Котлета	70.0	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Гречка с маслом	110.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Соус	40	0,33	0,06	1,3	6,0	0,4
	Хлеб ржаной	42	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимонов	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Уплотне нный полдник	Картофель отварной со сл.маслом	93	0.58	4.5	3.44	63.22	-
	Крем- брютле	180	3,405	2,995	18,67	110,590	4.53
	Ватрушка с повидлом	80	2,0	0,55	21,65	10,0	-