

Меню на 20.11.2023 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 и сахаром	132	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	-	-	11,7	48,1	-
	Сок	95	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Огурец соленый	28					
	Суп рыбный «Сайра»	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	3.74
	Плов с мясом кур	200	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	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Кефир	178	5,2	3,6	27,0	74,0	0,8
	Пирожок с повидлом	100	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5

Меню на 20.11.2023 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 и сахаром	132	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	34/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-

	Чай	180	-	-	11,7	-	0,08
II-Завтрак	Сок	95	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Огурец соленый	27					
	Суп рыбный «Сайра»	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	200	14.25	16.58	5.88	230.05	0.42
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из сухофруктов	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотненный	Овощи тушеные	100	16	19,8	70,2	420	1,8
	Хлеб ржаной	26	1,0	0,27	10.85	5,0	-
	Кефир	180	5,2	3,6	27,0	74,0	0,8
	Пирожок с повидлом	100	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5

Меню на 20.11.2023 для групп раннего 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		
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	115	6,2	8,1	27,0	204,0	0,8
	Булка со сливочным маслом	34/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160	-	-	11,7	48,1	-
II-Завтрак	Сок	95	0,54	0,36	29,34	123,0	3,6
Обед	Огурец соленый	28					
	Суп рыбный «Сайра»	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Плов с мясом кур	180	14.25	16.58	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	178	5,2	3,6	27,0	74,0	0,8
	Пирожок с повидлом	90	1,5	2.5	10.1	65,0	0,5