

Меню групп раннего возраста на 19.10.2023

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С(мг)
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	100	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свекла тушеная	50	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0
	Булка с маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160,0	-	-	22,78	33,06	-
2 завтрак	Яблоко	95	0.17	0.26	13.81	55.2	1.6
Обед	Помидор	26	0.71	2.99	4.81	39.32	9.75
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель из мяса кур	65.0	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	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	160	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Ацидолакт	180	3,405	2,995	18,67	110,590	
	Печенье	31	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67

Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 19.10.2023

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	100	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свекла тушеная	50	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0
	Булка с маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160,0	-	-	22,78	33,06	-
II- Завтрак	Яблоко	95	-	-	10.5	55.2	1.6
Обед	Помидор	26	0.71	2.99	4.81	39.32	9.75
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель из мяса кур	65.0	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	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Ацидолакт	180	3,405	2,995	18,67	110,590	
	Печенье	31	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 19.10.2023

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			вещества (г)				
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	100	9.28	9.25	9.42	123.96	0.65
	Свекла тушеная	50	0.5	1.5	1.48	30.2	5,0
	Булка с маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160,0	-	-	22,78	33,06	-
II- Завтрак	Яблоко	95	-	-	10.5	55.2	1.6
Обед	Помидор	26	0.71	2.99	4.81	39.32	9.75
	Борщ на курином бульоне со сметаной	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Шницель из мяса кур	65.0	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	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Уплотне нный полдник	Ацидолакт	180					
			3,405	2,995	18,67	110,590	
	Печенье	18	6.29	7.38	5.69	119.84	0.67
	Картофель отварной с маслом Огурец солёный Хлеб	80 25 20					
			3,405	2,995	18,67	110,590	

