

Меню групп дошкольного возраста с 10.5 часовым режимом на 20.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	100	20,0	18,0	35,0	350,0	10,0
	Булка с маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	-	-	11,7	48,1	0,8
П-Завтрак	Сок	102	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Помидор свежий	37	0,29	0,07	1,29	6,0	4,56
	Суп гречневый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Биточки куриные	70	17,7	15,2	---	207	0.47
	Сложный гарнир (рис, капуста тушеная)	125.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Крем-брюлле	200	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Вафли	32	2,0	0,55	21,65	10,0	-

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 20.12.2023

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые	Энергетическая	Витамин С
			вещества (г)		

			Б	Ж	У		
Завтрак	Омлет	100	20,0	18,0	35,0	350,0	10,0
	Булка с маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	3,2	2,5	11,7	48,1	0,8
II-Завтрак	Сок	102	1.5	0.5	21	96	2.4
Обед	Помидор свежий	37	0,29	0,07	1,29	6,0	4,56
	Суп гречневый на курином бульоне	200,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Биточки куриные	70	17,7	15,2	---	207	0.47
	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	125.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	180	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Уплотненный полдник	Крем-брюлле	200	6,21	5,28	27,90	197,9	-
	Вафли	32	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Картофель отварной с маслом	180	0,1	-	11,7	48,1	0,8
	Огурец солёный	37	2,75	1.3	6,97	42,18	0.02

Меню групп раннего возраста на 20.12.2023

	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		

Завтрак	Омлет	200	20,0	18,0	35,0	350,0	10,0
	Булка с маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	160	-	-	11,7	48,1	0,8
II-Завтрак	Сок	102	5,0	5,8	21	96	2.4
Обед	Помидор свежий	37	0,29	0,07	1,29	6,0	4,56
	Суп гречневый на курином бульоне	180,0	3.12	3.49	15.19	121.34	8.74
	Биточки куриные	60	17,7	15,2	---	207	0.47
	Сложный гарнир (картофель отварной, капуста тушеная)	110.0	2.71	3.17	9.2	78.3	98.59
	Хлеб ржаной	41	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Компот из лимона	160	0,2	--	19.94	77,97	3,95
Полдник	Крем-брюле	180	7,98	8,78	11,41	134,94	2,51
	Вафли	31	2,0	0,55	21,65	10,0	-