

Меню на 15.01.2024 для групп раннего возраста

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый с яблоком	140	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Булка с маслом	35/5	1,91	4,61	14,49	110,1	1,91
	Чай	160	7,5	3,2	18,67	150,590	4
П-Завтрак	Сок	100	1,05	5,1	7,95	82,5	-
Обед	Салат из моркови	45	6.8	3.9	4.5	59.75	0.8
	Щи из свежей капусты на курино-мясном бульоне со сметаной	180	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Азу по-татарски	70	12.3 1	10.9 1	9.23	189,0	1.4
	Рожки	110	3,0	5,0	20,1	130,0	0,5
	Хлеб ржаной	42	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	160	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Снежок	180	1,67	6,82	8,06	73,8	0,36
	Печенье курабье	75	0,1	-	11,7	48,1	-

Меню групп дошкольного возраста с 10,5 часовым режимом на 15.01.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый с яблоком	150	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Булка с маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	2,5	3,2	18,67	50,590	4
П-Завтрак	Сок	100	1,05	5,1	7,95	82,5	-
Обед	Салат из моркови	50	6.8	3.9	4.5	59.75	0.8
	Щи из свежей капусты на	200	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6

	курино-мясном бульоне со сметаной						
	Азу по-татарский	90	12.3 1	10.9 1	9.23	189,0	1.4
	Рожки	125	3,0	5,0	20,1	130,0	0,5
	Хлеб ржаной	42	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник	Снежок	174	1,67	6,82	8,06	73,8	0,36
	Печенье курабье	59	0,1	-	11,7	48,1	-

Меню групп дошкольного возраста с 12 часовым режимом на 15.01.2024

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Плов фруктовый с яблоком	200	6,5	8,3	23.52	219.8	0,9
	Булка с маслом	33/5	1,91	4,61	14,49	110,1	-
	Чай	180	2,5	3,2	18,67	50,590	4
II-Завтрак	Сок	100	-	-	10.5	48	1.2
Обед	Салат из моркови	50	6.8	3.9	4.5	59.75	0.8
	Щи из свежей капусты на курино-мясном бульоне со сметаной	200	7,3	5,2	30,0	218,0	4,6
	Азу по-татарский	90	12.3 1	10.9 1	9.23	189,0	1.4
	Рожки	125	3,0	5,0	20,1	130,0	0,5
	Хлеб ржаной	40	2,0	0,55	21,65	10,0	-
	Кисель	180	0,06	-	15.27	62.5	6
Полдник уплотнен ный	Картофель отварной с маслом/огурец солёный	103/28	2,5	4,2	18,2	115,7	-
	Снежок	174	1,67	6,82	8,06	73,8	0,36

	Печенье курабье	59	0,1	-	11,7	48,1	-
--	-----------------	----	-----	---	------	------	---