

Меню на 02.04.2025 г Дошкольная группа



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	150	15.00	25.05	2.85	296.85	0.08	0.0	0.32	0.705	81.00	289.50	16.50	3.15
2/2013г	Бутерброд с джемом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.05	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338/2013*	фрукт свежий (груша)	100	0.4	0.3	10.3	46	0.0	10.0	0.0	0.4	8.00	28.00	42.0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК		21.17	29.6	74.51	649.62	0.12	10.0	0.32	1.545	109.0	347.5	70.1	4.39
ОБЕД														
14/2008г	Салат из свежих овощей	60	0.72	2.94	2.70	40.14	0.024	9.54	0.04	0.24	27.60	33.00	9.00	0.48
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	4.96	8.45	17.84	145.92	125.73	4.68	0.01	0.0	51.2.	99.9	31.90	27.9
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	260.82	0.072	0.0	0.0	2.70	43.20	190.80	30.60	3.78
63/2008г	Гуляш	80	11.12	5.20	3.20	104.08	0.10	0.72	0.0	0.48	13.60	116.80	17.60	1.28
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.9	47.20	0.022	0.0	0.0	0.22	4.00	13.00	9.80	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/2008г	Кисель из свежих ягод	180	0.09	0.04	23.53	94.7	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
	ИТОГО ОБЕД:		27.37	24.61	117.03	777.62	126.02	14.94	0.05	4.2	162.9	525.54	117.7	35.28
ПОЛДНИК														
291/2013г	Перепечи с картошкой	80	6.32	6.50	43.58	258.08	0.088	0.0	0.014	3.20	24.80	71.20	10.40	1.04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2	
	ИТОГО ПОЛДНИК		12.32	9.28	65.58	414.88	0.168	1.4	40.01	243.2	216.8	103.2	16.6	1.84
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60.58	63.53	249.1	1708.62	117.18	26.34	40.38	248.9	488.7	976.24	204.4	41.51