

Меню на 03.04.2025 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	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.12	8.10	29.88	216.90	0.04	0.45	0.0	0.0	143.9	45.5	40.2	2.1
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	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
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
Второй завтрак:														
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	4	0.0	0.2	14	14.0	8.0	2.80
	ИТОГО ЗАВТРАК:	690	15.53	15.5	115.84	664.98	0.3	5.18	0.15	6.6	414.37	325.94	114.17	7.78
ОБЕД														
	Салат из зеленого горошка	60	1.8	3.12	3.78	50.16	0	6.60	0	0	12.88	0.0	12.60	0.42
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.1	5.13	16.6	120	1.2	9.5	0.0	3.52	31.54	60.8	27.9	1.25
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4.32	6.30	46.44	259.74	0.04	0.72	0.18	2.70	25.20	73.80	23.40	0.72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	80	10.74	5.72	48.58	121.62	0.07	0.72	0.03	0.18	53.10	152.10	31.50	0.99
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	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
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
	ИТОГО ОБЕД:		22.98	20.75	158.18	744.28	1.44	23.81	0.75	7.6	148.25	382.5	129.4	6.18
ПОЛДНИК														
213/	Яйца вареные	40	4.16	3.52	10.56	89.60	0	0.3	0	0	91.20	0.00	31.2	1.2
	хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.02	8.78	47.20	0.04	0.0	0	0.28	7.00	31.60	9.4	0.78
150/2008г	Кисель из свежих ягод	200	0.1	0.04	26.14	105.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
	ИТОГО ПОЛДНИК		5.58	3.58	45.48	242	0.04	0.3	0	0.28	107.5	40.44	40.6	2.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44.09	39.83	319.5	1651.26	1.78	29.29	0.9	14.48	670.12	748.88	284.17	16.0