

Меню на 21.05.2025 г Дошкольная группа

Утверждаю
Директор школы
М.В. Коньшева

№ 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														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6.0	9.4	31	232.6	0.16	0.0	0.0	1.9	22.8	132.4	90.56	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
149/2008г	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	194.60	0.06	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80	1.00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК														
338/2013*	фрукт свежий (банан)	100	1.5	0.5	21.00	96.00	0.0	10.0	0.0	0.4	8.00	28.00	42.0	0
	ИТОГО ЗАВТРАК:		17.97	19.15	131.86	773.17	0.27	10.54	0.04	3.14	211.0	364.8	162.96	4.59
ОБЕД														
3*/2008	Помидоры свежие порционно	60	0.66	0.12	2.28	13.84	0.036	12.48	0.54	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2.1	3.35	12.12	87.05	0.0	2.15	1.6	0.1	68.8	12.5	6.76	1.4
92/2008г	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	193.14	0.18	6.66	0.04	0.18	48.60	100.80	36.00	1.26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	80	17.04	18.48	4.56	252.72	0.07	3.76	0.01	0.64	24.80	100.80	20.80	1.20
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
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.00	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	ИТОГО ОБЕД:		29.14	33.53	106.92	847.03	0.206	26.17	2.19	2.63	201.09	329.34	221.62	6.98
ПОЛДНИК														
283/2013г	Ватрушка с повидлом	80	5.10	3.41	50.42	252.73	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40
	Йогурт	200	5.8	2.78	8	100	0.08	1.4	40	240	180	28	0.2	
	ИТОГО ПОЛДНИК		11.10	6.19	72.42	409.53	0.14	1.40	40.02	240.96	244.00	121.60	19.00	1.04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.21	58.87	311.2	2029.73	0.616	38.11	42.25	246.73	656.09	815.74	403.58	12.61