

Утверждаю

М.И. Гусев

Директор школы Г.С. Жумагалиева

Ежедневное меню для воспитанников

Дата: 09.07.2024г

Неделя: 1 день: 2 вторник

Стоимость
102 р 84 к.

Прием пищи	Наименование блюда	Нормы от 1,5 до 3 лет					Нормы от 3 до 7 лет					№ Рецептур
		Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	7,1	4,4	17,9	136	200	9,1	7	27,9	186	185
	Кофейный напиток	180	0,12	-	6,8	37,6	200	0,52	-	8,4	67,6	395
	Хлеб пшеничный	25	1,08	1,2	15,8	61,8	25	1,08	1,2	15,8	61,8	1
	Масло сливочное	5	0,1	3,8	0,1	44,6	5	0,1	3,8	0,1	44,6	6
	Итого на завтрак	360	8,4	9,4	40,6	280	430	10,8	12	52,2	360	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2,1	0,1	10,15	70	200	2,7	0,8	13,05	90	399
Итого на второй завтрак		150	2,1	0,1	10,15	70	200	2,7	0,8	13,05	90	
Обед	Салат из моркови с сахаром	40	0,8	2	3,3	47,7	60	0,9	2,5	9,5	80,5	41
	Суп свекольник на м/к бульоне	150	1,8	2,65	11,3	80,5	200	1,9	5,3	20,5	118,5	58
	Фрикадельки рыбные	50	4,8	10,7	5,8	130,5	80	7,9	12,5	9,1	140,5	124
	Соус	25	1,1	0,65	4,2	26,1	25	1,1	0,65	4,2	26,1	354
	Картофельное пюре	110	2,5	1,6	18,1	95,6	150	2,9	2	19,45	120,5	321
	Хлеб ржаной	50	3	1,1	21,3	78,4	50	3	1,1	21,1	78,4	1
	Компот с/ф	180	0,7	-	7,05	31,2	200	1,2	-	7,5	65,5	376
Итого на обед		605	14,7	18,7	71,05	490	765	18,9	24,05	91,35	630	
Подник	Ватрушка с творогом	50	3,5	2	15,3	107,5	50	3,5	2	15,3	107,5	458
	Ряженка	150	2,8	5,05	15,15	102,5	200	4,6	7	23,85	162,5	401
	Итого на подник	200	6,3	7,05	30,45	210	250	8,1	9	39,15	270	
Итого за весь день		1315	31,5	35,25	152,25	1050	1595	40,5	44,8	195,75	1350	