

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 01.07.2024  
(понедельник)

| Наименование блюда  | Выход | Углеводы | Ккал   |      |
|---|-------|----------|--------|------|
| <b>Первый завтрак</b>                                       |       |          |        |      |
| Каша гречневая молочная с сахаром<br>и маслом сливочным (п) | 180   | 35,01    | 252    |      |
| Чай черный с сахаром  | 180   | 9,46     | 38     |      |
| Бутерброд с маслом сливочным                                | 30/10 | 14,62    | 136    |      |
| <b>Второй завтрак</b>                                       |       |          |        |      |
| Напиток из плодов шиповника                                 | 100   | 10,37    | 44     |      |
| <b>Обед</b>   |       |          |        |      |
| Икра кабачковая   | 30    | 1,93     | 20     |      |
| Суп с рыбными консервами (сельдь)                           | 180   | 10,32    | 121    |      |
| Макаронные изделия отварные с<br>маслом сливочным           | 130   | 22,86    | 143    |      |
| Гуляш из отварного сердца                                   | 80    | 2,64     | 126    |      |
| Хлеб пшеничный  | 20    | 9,67     | 47     |      |
| Хлеб ржаной   | 30    | 10,02    | 52     |      |
| Напиток из ягодной смеси                                    | 180   | 11,70    | 49     |      |
| <b>Полдник</b>  |       |          |        |      |
| Булочка "Дорожная"  | 50    | 26,07    | 181    |      |
| Сок фруктовый   | 160   | 20,32    | 84     |      |
| <b>Первый ужин</b>  |       |          |        |      |
| Картофель запеченный в сметанном<br>соусе с сыром           | 180   | 23,23    | 225    |      |
| Компот из смеси сухофруктов                                 | 180   | 24,99    | 102    |      |
| Хлеб пшеничный  | 30    | 14,50    | 70     |      |
| Весь рацион питания:  |       | 179,00   | 247,71 | 1690 |

Для всего меню

| В граммах                           |        |          | Витамины в миллиграммах |      |       |        |      |
|-------------------------------------|--------|----------|-------------------------|------|-------|--------|------|
| Белки                               | Жиры   | Углеводы | В1                      | В2   | С     | А      | Е    |
| 49,07                               | 56,08  | 247,71   | 0,88                    | 0,85 | 90,47 | 163,61 | 0,09 |
| Минеральные вещества в миллиграммах |        |          |                         |      |       |        |      |
| Са                                  | Р      | Мg       | Fe                      |      |       |        |      |
| 385,80                              | 926,80 | 285,59   | 28,24                   |      |       |        |      |

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алфорова А.

