

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 17.04.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша пшенная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	34,40	246
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Напиток лимонный	100	15,06	61
Обед			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Фрикадельки из птицы	60	5,78	123
Капуста тушеная	130	12,46	104
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
Фрукт свежий	120	9,68	51
Пудинг из творога (запеченный)	120	29,19	306
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Весь рацион питания: 179,00		272,34	1797

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,99	53,50	272,34	0,79	1,03	116,18	222,36	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
777,09	969,39	239,77	23,35				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

