



МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 20.06.2024 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал	
Первый завтрак				
Каша манная молочная с сахаром и маслом сливочным	180	37,30	247	
Чай черный с молоком и сахаром	180	14,31	89	
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136	
Второй завтрак				
Напиток из ягодной смеси	100	6,50	27	
Обед				
Салат из свеклы	30	2,51	28	
Щи из свежей капусты с картофелем (со сметаной и зеленью)	180	6,22	69	
Тефтели мясные в соусе томатном (х)	40/40	13,80	110	
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	130	33,52	211	
Напиток из яблок с вишней	180	21,49	88	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Хлеб ржаной	30	10,02	52	
Полдник				
Пряники	40	27,32	149	
Кефир	160	5,76	72	
Первый ужин				
Суфле из рыбы (м)	60	2,44	90	
Картофель отварной с маслом сливочным	130	19,95	124	
Чай черный с сахаром	180	9,46	38	
Хлеб пшеничный	20	9,67	47	
Весь рацион питания:		179,00	244,56	1624

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
54,52	57,21	244,56	1,00	1,21	44,50	287,99	3,45
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
527,09	998,29	239,05	11,43				

Директор _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

