

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю



Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Икра овощная	30	2,46	32
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	15,70	93
Сосиски отварные	50	0,45	148
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Полдник</b>			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Кисель из смеси свежих ягод	180	27,50	113
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Весь рацион питания: 179,00</b>		<b>240,87</b>	<b>1678</b>

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
45,31	59,01	240,87	0,68	0,86	123,05	125,06	0,29
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
573,67	834,36	246,14	8,37				

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алферова А. А.







Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	26,91	181
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
<b>Обед</b>			
Икра овощная	30	2,46	32
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	15,70	93
Мясо птицы в соусе (ф)	60	2,16	122
Пюре картофельное	130	17,72	119
Напиток из плодов шиповника	180	18,67	79
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Полдник</b>			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Запеканка из творога с морковью	120	28,54	281
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		242,58	1652

Для всего меню				Витамины в миллиграммах				
В граммах	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
Белки	54,36	242,58	0,58	0,78	123,89	125,24	1,37	
47,39								
Минеральные вещества в миллиграммах								
Са	Р	Мg	Fe					
565,78	818,19	245,42	8,17					

Директор \_\_\_\_\_

Зав. производства \_\_\_\_\_



Алферова А.