

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 26.03.2024 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
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
Второй завтрак			
Чай черный со смородиной черной и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Икра овощная	30	2,46	32
Суп картофельный с крупой пшенной на курином бульоне	180	13,44	104
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
Полдник			
Булочка "Домашняя"	50	26,96	179
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
Первый ужин			
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		238,61	1689

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
44,33	58,75	238,61	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 _____

(Михалев А. И.)

Зав. производства _____

Алферова А.

