

МБОУ "Росток" (детский сад)

М Е Н Ю

На 03/07.2024 (среда)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
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
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток лимонный	100	15,06	61
<b>Обед</b>			
Салат картофельный с зеленым горошком	30	2,93	28
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	12,34	76
Котлеты рубленые из курицы (ф)	60	9,98	164
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
<b>Полдник</b>			
Бутерброды с повидлом	55	27,56	156
Чай черный с сахаром	180	9,46	38
<b>Первый ужин</b>			
Фрукт свежий	130	10,49	55
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		277,35	1842

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
56,64	55,25	277,35	0,82	1,11	122,37	275,66	0,11
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
794,71	1091,65	251,91	24,43				

Директор \_\_\_\_\_

(Михалев А. И.)

Зав. производства \_\_\_\_\_

Алфорова А.

