

МБОУ "Росток" (детский сад)

МЕНЮ

На 05.07.2024 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
<b>Первый завтрак</b>			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Какао с молоком и сахаром	180	15,82	107
Бутерброд с маслом сливочным	40	14,62	136
<b>Второй завтрак</b>			
Напиток из плодов шиповника	100	10,37	44
<b>Обед</b>			
Винегрет с луком репчатым	30	2,53	28
Суп из овощей	180	8,14	98
Плов из птицы (ф)	160	26,76	304
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Компот из кураги	180	24,39	102
<b>Полдник</b>			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Чай черный со смородиной черной и сахаром	180	9,95	40
<b>Первый ужин</b>			
Пудинг из творога (паровой)	120	42,40	438
Соус молочный (сладкий)	20	2,65	20
Напиток из ягодной смеси	180	11,70	49
Хлеб пшеничный	20	9,67	47
<b>Весь рацион питания: 179,00</b>		<b>228,84</b>	<b>1862</b>

В граммах		Для всего меню		Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е	
70,05	61,22	228,84	0,74	0,95	84,07	332,84	1,33	
Минеральные вещества в миллиграммах		Мг	Fe					
Са	Р	300,37	10,78					
666,86	1322,05							

Директор

Зав. производства

Алферова А.

