

Согласовано:
 Директор _____ (ФИО директора)
 Дата: _____ г.

Утверждено:
 _____ (подпись)
 Директор Р.Ш.
 Дата: 15.09.2023 г.

Десктоидное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 15.09.2023г
 Осенне-зимний сезон.

	№ по СП	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Питательная ценность										Витамины и минеральные вещества					
					Ккал	Белок	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	3	Бутерброд с маслом	40 (10/10)	14,4	54	1,45	3,58	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25				
	173	Ваша молочная каша с маслом	155(150/5)	17,85	218,12	5,13	7,15	31,88	0,14	0,97	0,04	0,18	100,18	153,66	40,8	1,07				
	379	Кофейный напиток с молоком	200	12,17	146,3	3,32	2,51	24,69	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1				
		Итого завтрак:	395	44,03	418,62	12,9	13,24	56,55	0,19	2,44	0,12	0,28	440,18	368,66	63,55	1,42				
Завтрак 2	158	Яблоко с порциями	100	11,3	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1				
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	60	3	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	23,6	0,12	3,39	24,34	17,98	9,85	0,33				
	102	Суп картофельный с горохом	200	9,04	118,63	4,13	4,27	15,6	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64				
		Ватрушки рубленные из теста С .																		
	294	соусом	100	32,95	164	8,45	9,85	50,36	0,13	0,84	0,13	1,79	37,94	48,8	13,4	0,98				
	309	Макаронные отварные	150	9,58	196,87	5,38	4,68	32,4	0,05	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08				
	386	Напиток из плодов шиповника	200	8,64	87,78	0,68	0,28	20,74	0,02	100	0,02	0	21,34	3,44	3,44	0,64				
		Хлеб. Дарницкий	30	2,28	73,5	2,04	0,19	12,21	0,02	0	0	0	3,55	18,22	4,23	0,35				
		Хлеб пшеничный	30	2,28	71,4	2,28	0,24	14,58	0,01	0	0	0	6	19,5	4,2	0,11				
		Итого	770	67,77	763,82	23,83	22,76	111,28	0,45	133,42	0,52	6,25	125,97	225,7	73,67	5,35				
Полдник		Чай с молоком	200	8,63	80,1	2,53	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,95	12,6	0,09				
		Печенье	50	11	223,22	3,74	6,59	31,76	0	0	0	0	0	0	0	0				
		Итого полдник:	250	17,63	313,32	6,29	9,49	45,98	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,95	12,6	0,09				