

Согласовано:

Директор

(подпись директора)

Дата: _____



Дополнительное меню для питания детей от 3-х до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения на 19.12.2023г.
Осуществляемый этап:

СРЕДНЕ-ВОЗРАСТНОЙ СПЕЦИ.																
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Цена	Доп. 5 (Питание)					Витамины и минеральные вещества							
				Пищевая ценность												
				Кал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак	3 Бутерброд с сыром (40/15)	55	15	54	3,45	3,58	0	0,01	0,17	0,00	0,13	120	125	8,75	0,25	
	182 Каша пшеничная молочная с маслом	205(200/5)	20,94	295,71	8,18	11,73	96,83	0,03	5,3	0,00	0,1	121,18	92,07	13,86	0,13	
	Чай с молоком	200	6	90,1	2,55	2,9	14,22	0,03	0,81	0,02	0	87,48	63,98	12,6	0,09	
	Итого завтрак	455	41,94	439,81	15,17	18,21	51,05	0,07	2,28	0,14	0,23	428,66	281,08	35,21	0,46	
Завтрак 2	338 Яблочки с сахаром	100	12	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1	
Обед	52 Салат из свеклы	60	1	53,91	0,83	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8	
	103 Суп картофельный с морковными добавками	200	14,83	97,56	2,25	2,33	16,73	0,09	17,28	0,26	1,18	21,88	54,6	22,64	0,86	
	299 Плов тушеный в смет. соусе	100	35,1	113,8	14,42	19,99	2,95	0,01	0,06	0,01	0,97	56,69	9,99	1,91	0,05	
	302 Каша гречневая расквашенная с маслом	155(150/5)	18,2	266,48	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,3	205,9	137,2	4,63	
	342 Каша из свеклы	200	8,25	208,96	0,18	0,16	27,87	0,01	1,6	0	0,16	4	3,2	0,8	0,4	
	Каша гречневая	30	2,28	73,5	2,04	0,39	12,21	0,02	0	0	0	1,15	14,23	4,23	0,35	
	Каша пшеничная	30	2,28	71,4	2,38	0,24	14,38	0,03	0	0	0	6	19,5	4,2	0,33	
	Итого	775	84,14	785,39	30,63	32,57	321,7	0,38	24,64	0,29	4,56	87,19	333,92	183,22	7,4	
Полдник	376 Чай с сахаром	200(15)	2	55,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Печенье	50	11,05	175	1,4	1,7	38,6	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого полдник	250	13,05	231,85	1,5	1,73	53,59	0	0	0	0	0	0	0	0	