Ежедневное меню СП МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора детский сад №26 в р.п. Сараны

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			B1	C	A	Б	Ж	У	Ca	Mg	P	Fe	
13.03.2023													
Завтрак													
Каша манная	200	178	0,1	0,4	-	5.3	5.1	28.6	93.7			0,4	5/4
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	13/10
Хлеб,сыр	25/15	104	0.0	0.1	-	4.9	2.9	14.1	100.0			0.1	3/13
Обед													
Суп картофельный с макар. изделиями	200	63	0,00	2.4	-	1,7	1.1	12.2	8.5			0.4	18/2
греча	130	204,9	0.27	0.04		6.33	5.65	31.1	36.1			4.01	196
Курица в томатном соусе	100	175	0.0	0.6		12.2	13.1	2.2	14.0			1.0	2/9
Компот из св. фруктов	200	116.2	-	43	-	1,36	-	29,02	7.3	-	-	0.48	
Хлеб ржаной	50	59.7	0.09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28	0.3	
полдник					-								
сок	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1			0.1	12/10
пряник	40												
йогурт	95												
ужин													
Омлет с зеленым горошком	100	115.64	-	-	-	6.8	8.3	3.33	8.2				
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	
хлеб	30												

Директор МАОУ «СОШ» р.п.Теплая Гора Н.А.Толокнова