Ежедневное меню Структурное подразделение детский сад 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 | |
| **20.04.2023** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой | 200 | 108 | 0,1 | 0,5 | - | 3.5 | 4.2 | 14.5 | 108.5 | | | 0,2 | 22/2 |
| Чай с лимоном | 200 | 61.6 | 0.02 | 1.6 | - | | | | 80 | 24 | 44 | 1.2 | |
| Хлеб, масло | 25/10 | 59.7 | 0.24 | - | - | 5,71 | 10,5 | 3,13 | 6 | 9 | 28 | 0.3 | |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 200 | 88 | 0,00 | 6.4 | - | 1,8 | 4,4 | 11.8 | 25.6 | | | 0.06 | 31/2 |
| Пюре картофельное | 130 | 117 | 0.1 | 9.3 | - | 2,7 | 3.7 | 19.4 | 32.2 | | | 0.9 | 3/3 |
| Котлета рыбная | 70 | 74 | 0.1 | 0.4 | - | 9.6 | 1.4 | 5,6 | 41.4 | | | 0.5 | 9/7 |
| Кисель | 200 | 115,0 | 0,01 | 50,32 | - | 1,0 | 0,1 | 28,6 | 31,37 | - | - | 0.6 | 9/10 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 116.6 | 0.09 | - | - | 3.3 | 0.3 | 24.6 | 21.46 | | | 0.8 | |
| **полдник** | | | | | - | | | | | | | | |
| Напиток из шиповника | 200 | 65 | | 89.0 | | 0.2 | 0.1 | 18.2 | 4.1 | | | 0.2 | 15/10 |
| печенье | 40 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 95 | | | | | | | | | | | | |
| **ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет с зеленым горошком | 100 | 115.64 | - | - | - | 6.8 | 8.3 | 3.33 | 8.2 | | | | |
| чай | 200 | 61.6 | 0.02 | 1.6 | | | | | 80 | 24 | 44 | 1.2 | 10/10 |
| хлеб | 30 | 69.96 | 0.048 | 0.0 | | 2.28 | 0.3 | 14.49 | 6.9 | | | 0.6 | |

Директор МАОУ «СОШ» р.п. Теплая Гора_____ _____Н.А.Толокнова