Меню МАОУ "СОШ" рп Теплая Гора СП школа рп Старый Бисер (дошкольная группа)

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	
16.03.23.													
Завтрак													
Каша дружба	200	223	0.06	-	0.4	8	6	33	12	36	84	1	
Какао	200	154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0	
Хлеб	30.0	82	0.4	0.2	-	3	1.300	13	125	41	129	3.600	
Батон масло сыр	**30\5\10**	**129**	**0.05**	**0.09**	**54**	**5**	**7.100**	**10**	**139**	**22**	**131**	**1.300**	
Обед	-				-								
Борщ	200	115	0.05	10	32	7.600	6	8	37	26	98	2.0	
Котлета рыбная	70	79	0.05	0.3	46	8.200	4	1.900	18.0	16	88	0.5	
Картофельное пюре	100	170	0.15	9	57	3	6.300	25	36.0	27	68	0.45	
Кисель	200	110		1.400	4	0.12	0.04	29	10	2	8	0.2	
Хлеб пшенич	60	95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400	
Ужин													
Картоф жарен из отворн	**130**	**264**	**0.3**	**25**	**3.900**	**4.800**	**13.800**	**32**	**21**	**76**	**123**	**1.600**	
Чай	200	56		-	-	0.2		14	6.0	3	4	0.4	
Коржик	75	264	0.07	0.69	75	6	4	50	23	17	71	0.9	
итого	1510	1741	1.230	47.08	374.3	54.9	53.5	253.9	738	309	1099	15.35	

Директор школы Н.А.Толокнова