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

| 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 | |
| **27.02.2023г** | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 200 | 106 | 0.1 | - | - | 3.600 | 0.7 | 22 | 97 | 7 | 37 | 5.300 | |
| Кофейн напиток | 200 | 580 | | | - | 20 | 5 | 116 | | | 3 | 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** | **1.310** | |
| Обед | - | | | | - | | | | | | | | |
| Суп картоф с вермишелью | 200 | 99 | 0.07 | 17.400 | - | 3 | 3 | 22 | 17.800 | | 0.12 | 1.0 | |
| Кура в томате | 100 | 86.5 | 0.04 | 1.100 | 68 | 17 | 1.100 | 1.600 | 14.100 | 54.5 | 103.8 | 1 | |
| Греча | 100 | 92 | - | | - | 3.300 | 0.6 | 20 | 7.0 | 51 | 70 | 0.8 | |
| Компот из св яблок | 200 | 61 | | 0.600 | 1.900 | 1 | | 15 | 6 | 2.100 | 2.100 | 0.07 | |
| Хлеб | 60 | 164 | 0.4 | 0.2 | - | 6 | 2.600 | 26 | 125 | 41 | 129 | 3.600 | |
| **Ужин** | | | | | | | | | | | | | |
| **Картофель туш в молоке** | **130** | **155** | **0.05** | **0.02** | **87** | **8.500** | **10** | **22** | **15** | **15** | **5** | **3** | |
| Чай | 200 | 56 | | - | - | 0.2 | | 14 | 6.0 | 3 | 4 | 0.4 | |
| Йогурт | 95 | 55 | 0.02 | 0.5 | | 2.600 | 1.200 | 5 | 120 | 90 | 12 | 0.1 | |
| итого | 1560 | 1665.5 | 1.130 | 20.110 | 210.9 | 73.2 | 32.6 | 286.6 | 671.9 | 326.6 | 626.02 | 21.18 | |

Директор школы Н.А.Толокнова