

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)	Витаминны (мг)				Пищевые вещества(мг)				Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры блюда
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Мg	Р	Fe			
01.04.2024															
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 греча	200	63	0,00	2,4	-	1,7	1,1	12,2	8,5					0,4	18/2
Курица в томатном соусе	130	204,9	0,27	0,04		6,33	5,65	31,1	36,1					4,01	196
Компот из св. фруктов	100	175	0,0	0,6		12,2	13,1	2,2	14,0					1,0	2/9
Хлеб ржаной	200	116,2	-	43	-	1,36	-	29,02	7,3	-	-			0,48	
полдник															
сок	50	59,7	0,09	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28			0,3	
пряник	200	61	0,0	0,3	-	1,4	1,4	11,2	53,1					0,1	12/10
ужин															
Творожная запеканка со сгущенным молоком	40														
Чай с лимоном	100	115,64	-	-	-	6,8	8,3	3,33	8,2						
хлеб	200	61,6	0,02	1,6	-				80	24	44			1,2	
	30														

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны Л.А.Горбушина Л.А.Горбушина

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	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe					
02.04.2024																	
Завтрак																	
Каша пшеничная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6,0	32,5	97,5						1,0		11/4
Какао	200	135	0,0	0,5	-	3,9	3,5	24,5	111,8						1,1		14/10
Хлеб, масло	25/10	59,7	0,24	-	-	5,71	10,5	3,13	6			9	28	0,3			
Обед																	
Рассольник со сметаной	200	68	0,0	3,7	-	1,4	2,6	10,5	16,8						0,5		9/2
Рожки	130	162,5	-	-	-	4,55	3,25	29,5	11,05						0,65		43/3
Копченая курица	80	211	0,06	0,30	-	14,3	11,7	11,9	33,91						1,16		5/9
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37			-	-	0,6			9/10
Хлеб ржаной	50	59,7	0,09	-	-	5,71	10,5	3,13	6			9	28	0,3			
полдник																	
Напиток из шиповника	200	65		89,0	-	0,2	0,1	18,2	4,1						0,2		15/10
Коржик молочный	75																
ужин																	
Картофель в молоке	130	109	0,1	7,7	-	2,9	3,4	17,5	56,2						0,9		2/3
Чай с лимоном	200	61,6	0,02	1,6	-				80			24	44	1,2			
хлеб	30																

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны Горбушина Л.А.Горбушина

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				
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe								
03.04.2024																				
Завтрак																				
Каша геркулесовая	200	202	0,14	0,42	-	6,38	7,41	27,2	104,71								1,24	8/4		
Чай с молоком	200	61	0,0	0,3		1,4	1,4	11,2	53,1								0,1	12/10		
Хлеб, сыр	25/15	104	0,0	0,1	-	4,9	2,9	14,1	100,0								0,1	3/13		
Обед																				
Суп гороховый с гречкой	200	96	0,2	0,5	-	5,2	1,8	17,4	32,7								1,6	29/2		
Печень строгановски	100	180	0,16	-	-	12,58	13,16	2,5	27,04								4,23	9/8		
Рожки	130	162,5	-	-	-	4,55	3,25	29,5	11,05								0,65	43/3		
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	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1										0,2	15/10
печенье	40																			
ужин																				
Салат из картофеля с зеленым горошком	130	115,64	-	-	-	6,8	8,3	3,33	8,2											
чай	200	61,6	0,02	1,6					80								24	44	1,2	
хлеб	30																			

Руководитель СП детского сада р.п. Сараны А.А. Горбушина Л.А.Г. Горбушина

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
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Мг	Р	Fe				
04.04.2024																
Завтрак																
Каша гречневая на молоке	200	280	0,58		0,4	8,4	8	44								
Какао	200	135	0,0	0,5	-	3,9	3,5	24,5	111,8					1,1		14/10
Хлеб, масло	30/10	181	0,00	0,0	-	3,9	7,7	23,6	2,4					0,0		1/13
Обед																
Рассольник со сметаной	200	68	0,0	3,7		1,4	2,6	10,5	16,8					0,5		9/2
Котлета рыбная	70	74	0,1	0,4	-	9,6	1,4	5,6	41,4					0,5		9/7
Пюре картофельное	130	117	0,1	9,3	-	2,7	3,7	19,4	32,2					0,9		3/3
Компот из сухофруктов	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					0,3		
полдник																
Напиток из шиповника	200	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1					0,2		15/10
Булочка «новомосковская»	50															
яблоко	150															
ужин																
Винегрет овощной	100	129,26	-	-	-	1,26	10,14	8,32								1
яйцо	1/2															
чай	200	61,6	0,02	1,6					80				24	1,2		10/10
хлеб	30															

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны Горбушина - Л.А.Горбушина

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		
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg			P	Fe
05.04.2024														
Завтрак														
Каша ячневая	200	390	0,2	0,8	-	12,0	10,6	67,4	132,4			1,4	14/4	
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2	13/10	
Хлеб, масло	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4			0.0	1/13	
Обед														
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02				1.48	2/2	
Рис отварной	100	131,3	0.04	-	-	2,5	2,27	24,7	5,74			0,36	45/3	
Гуляш из говядины	100	220	0.05	0.45	-	14.9	15,7	4.7	16.75			2.26	11/8	
Компот из сухофруктов	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														
Чай с лимоном	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44	1.2		
пряник	40													
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		
хлеб														

Руководитель сп детский сад р.п. Сараны А.А.Горбушина Л.А.Горбушина