

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	Мg	Р	Fe	Ca	Мg	Р	Fe				
08.04.2024																				
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	200	63	0,00	2,4	-	1,7	1,1	12,2				8,5						0,4	18/2	
Плов из мяса кури	180	331	0,1	1,3	-	17,2	15,6	31,4				20,8						1,7	4,9	
Компот из сухофруктов	200	72	0,01	50,16	-	0,5	0,0	18,3				14,48	-	-				0,32	6/10	
Хлеб ржаной	50	59,7	0,09	-	-	5,71	10,5	3,13				6	9	28				0,3		
полдник																				
сок	200																			
вафли	40																			
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 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			
09.04.2024															
Завтрак															
Каша «Дружба»	200	175	0,1	0,5	-	5,0	5,9	26,4	114,9					0,5	8/4
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															
Щи из свежей капусты со сметаной	200	53	0,0	10,8	-	1,54	2,5	7,4	32,8					0,5	6/2
греча	130	204,9	0,27	0,04		6,33	5,65	31,1	36,1					4,01	196
Котлета из кури	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					0,3	
полдник															
Напиток из шиповника	200	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1					0,2	15/10
пряник	40														
яблоко															
ужин															
Салат из картофеля с зеленым горошком	130	115,64	-	-	-	6,8	8,3	3,33	8,2						
Чай с лимоном	200	61,6	0,02	1,6	-				80					24	44
хлеб	30														1,2

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны Сарафина 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	Мg	Р	Fe	Ca	Мg	Р		Fe	
10.04.2024																		
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, 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									9/2
Жаркое по-домашнему с курой	180	319	0,1	5,1	-	17,8	19,6	19,2	31,8									3/9
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	
пудинг																		
Чай с лимоном	200	61,6	0,02	1,6	-				80						24	44	1,2	
Булочка «новомосковская»	50																	
Йогурт	95																	
ужин																		
Макаронны с сыром	160	219	0,06	0,03	-	7,8	6,1	32,4	100,82									143-2/3
чай	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	P	Fe					
11.04.2024																	
Завтрак																	
Каша пшенная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6,0	32,5	97,5							1,0	11/4
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																	
Борщ со сметаной	200	81	0,07	19,45	-	1,8	4,3	8,6	89,92							1,48	2/2
Голубцы ленивые	60	74	0.0	1.6	-	5.7	3.9	4.8	19.3							0.8	32/8
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	9	28					0.3	
полдник																	
Сок	200																
печенье	40																
ужин																	
Рагу овощное	180	117	0.1	12.7	-	2.8	4.4	19.2	41.0							1.1	18/3
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

Прём 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		
12.04.2024														
Завтрак														
Каша рисовая	200	248	0,1	0,5	-	6,0	5,8	43,7	112,7				0,6	7/4
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 из рыбной консервы	200	147,58			-	5,3	6,6	17,02					1,48	2/2
Капуста тушеная с курой	100	220	0,05	0,45	-	14,9	15,7	4,7	16,75				2,26	11/8
Компот из св. яблок	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														
Напиток из шиповника	200	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1				0,2	15/10
вафли	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	
хлеб	30													

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