

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				
<b>18.03.2024</b>																
<b>Завтрак</b>																
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, масло	30/10	181	0,00	0,0	-	3,9	7,7	23,6	2,4					0,0		1/13
<b>Обед</b>																
Суп картофельный с макар. изделиями	200	63	0,00	2,4	-	1,7	1,1	12,2	8,5					0,4		18/2
Курица в томатном соусе	100	175	0,0	0,6		12,2	13,1	2,2	14,0					1,0		2/9
греча	130	204,9	0,27	0,04		6,33	5,65	31,1	36,1					4,01		196
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	61	0,0	0,3		1,4	1,4	11,2	53,1					0,1		12/10
печенье	40															
<b>ужин</b>																
Творожная запеканка со стуженным молоком	100	115,64	-	-	-	6,8	8,3	3,33	8,2							
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*

Горбушина Л.А.

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					
<b>19.03.2024</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Каша пшенная	200	206	0,1	0,4	-	6,5	6,0	32,5	97,5							1,0	11/4
Чай с молоком	200	61	0,0	0,3		1,4	1,4	11,2	53,1							0,1	12/10
Хлеб, масло	30/10	181	0,00	0,0	-	3,9	7,7	23,6	2,4							0,0	1/13
<b>Обед</b>																	
Рассольник со сметаной	200	68	0,0	3,7		1,4	2,6	10,5	16,8							0,5	9/2
Котлета мясная	80	211	0,06	0,30	-	14,3	11,7	11,9	33,91							1,16	5/9
рожки	130	204,9	0,27	0,04		6,33	5,65	31,1	36,1							4,01	196
Компот из свежих яблок	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
<b>полдник</b>																	
Напиток из шиповника	200	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1							0,2	15/10
пряник	40																
апельсин	150																
<b>ужин</b>																	
Салат из моркови и яблок	100	51,1	0,04	7,98	717	0,7	0,3		19,62								
чай	200	61,6	0,02	1,6					80							24	44
																	1,2

Руководитель СП детский сад р.п. Сараны

*Горбушина*

Горбушина Л.А.

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				
<b>20.03.2024</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша ячневая	200	390	0,2	0,8	-	12,0	10,6	67,4	132,4					1,4		14/4
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
<b>Обед</b>																
Борщ со сметаной	200	81	0,07	19,45	-	1,8	4,3	8,6	89,92					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
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37					0,6		9/10
Хлеб	50	59,7	0,09	-	-	5,71	10,5	3,13	6				9	28		
<b>полдник</b>																
Чай с лимоном	200	61,6	0,02	1,6	-				80				24	44		1,2
Булочка «Новомосковская»	40															
<b>ужин</b>																
Картофель в молоке	130	109	0,1	7,7	-	2,9	3,4	17,5	56,2					0,9		2/3
чай	200	61,6	0,02	1,6					80				24	44		1,2
хлеб	30		0,033			2,28	0,24	14,76	6,0					0,33		

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

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			
<b>21.03.2024</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
<b>Обед</b>															
Щи из свежей капусты со сметаной	200	53	0,0	10,8	-	1,54	2,5	7,4	32,8				0,5		6/2
Пюре картофельное	130	117	0,1	9,3	-	2,7	3,7	19,4	32,2				0,9		3/3
Коллета рыбная	70	74	0,1	0,4	-	9,6	1,4	5,6	41,4				0,5		9/7
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
<b>полдник</b>															
сок	200	61,6	0,02	1,6	-				80				24	44	1,2
печенье	40														
яблоко	150														
<b>ужин</b>															
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														10/10

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

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				
<b>22.03.2024</b>																
<b>Завтрак</b>																
Каша геркулесовая	200	202	0,14	0,42	-	6,38	7,41	27,2	104,71						1,24	8/4
Кофейный напиток	200	61.6	0.02	1.6	-				80	24	44				1.2	13/10
Хлеб, масло	25/10	59.7	0.24	-	-	5,71	10,5	3,13	6	9	28				0.3	
<b>Обед</b>																
Суп из рыбной консервы	200	147.58			-	5.3	6.6	17.02							1.48	2/2
Рожки	130	162,5	-	-	-	4,55	3,25	29,5	11,05						0,65	43/3
Печень по-строгановски	100	180	0.16	-	-	12.58	13,16	2,5	27,04						4,23	9/8
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	
<b>полдник</b>																
Чай с молоком	200	61	0.0	0.3		1.4	1.4	11.2	53.1						0.1	12/10
вафли	40															
йогурт	95															
<b>ужин</b>																
Салат из картофеля с огурцом и морковью	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 детский сад р.п. Сараны Горбушина Л.А.