

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	Мg	Р	Fe					
<b>25.03.2024</b>																	
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, масло	30/10	181	0.00	0.0	-	3.9	7.7	23.6	2.4							0.0	1/13
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	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
пряник	40																
ужин																	
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

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				
<b>26.03.2024</b>																
Завтрак																
Каша «Дружба»	200	175	0,1	0,5	-	5,0	5,9	26,4	114,9					0,5		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 гречневой кашей	200	96	0,2	0,5	-	5,2	1,8	17,4	32,7					1,6		29/2
Жаркое по-домашнему с картошкой	180	319	0,1	5,1	-	17,8	19,6	19,2	31,8					2,0		3/9
Кисель	200	115,0	0,01	50,32	-	1,0	0,1	28,6	31,37					0,6		9/10
Хлеб ржаной	50	59	0,09	-	-	5,71	10,5	3,13	6					28		
Полдник																
Напиток из шиповника	200	65		89,0		0,2	0,1	18,2	4,1					0,2		15/10
Плюшка «новомосковская»	50															
Ужин																
вермишель	130	130	162,5	-	-	-	4,55	3,25	29,5					11,05		0,65
Кабачковая икра	40															
Чай	200	61,6	0,02	1,6	-				80					24		
хлеб	30													44		1,2

Руководитель детского сада р.п. Сараны

*Сорокина*

Городской Д/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>27.03.2024</b>															
<b>Завтрак</b>															
Каша рисовая	200	248	0,1	0,5	-	6,0	5,8	43,7	112,7					0,6	7/4
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>															
Щи из свежей капусты со сметаной	200	53	0,0	10,8	-	1,54	2,5	7,4	32,8					0,5	6/2
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	
<b>полдник</b>															
сок	200	61	0,0	0,3	-	1,4	1,4	11,2	53,1					0,1	12/10
вафли	40														
<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	10/10
хлеб	30														

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

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	Мg	Р	Fe	Ca	Мg	Р		Fe	
<b>28.03.2024</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
Каша ячневая	200	390	0,2	0,8	-	12,0	10,6	67,4	132,4							1,4		14/4
Какао	200	135	0,0	0,5	-	3,9	3,5	24,5	111,8							1,1		14/10
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
Рожки	130	162,5	-	-	-	4,55	3,25	29,5	11,05							0,65		43/3
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							-		
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									
печенье	40																	
<b>ужин</b>																		
Рагу овощное	180	117	0,1	12,7	-	2,8	4,4	19,2	41,0									
чай	200	61,6	0,02	1,6					80							24	44	1,1
хлеб	30																	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	Ca	Мg	Р		Fe	
<b>29.03.2024</b>																		
Завтрак																		
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	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
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
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																		
Напиток из шиповника	200																	
Коржик молочный	60																	
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	44						1,2	
хлеб																		

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