

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>25.03.2024г</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная	200	106	0.1	-	-	3.600	0.7	22	97	7	37	5.300		
Кофейный 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		
<b>Батон масло</b>	<b>30\5</b>	<b>134</b>	<b>0.03</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>9.0</b>	<b>12.0</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>0.5</b>		
<b>Обед</b>														
Щи из св капусты	200	66	0.04	18.400	100	2	4	7	49	20	42	0.800		
Плов	200	184	0.12	1.500	29	13	3.600	25	37.0	87	205	1.600		
Компот из св фруктов	200	61	1.900	0.6		1	-	15	6.0	2.100	2.100	0.07		
Хлеб	60	164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600		
<b>Ужин</b>														
<b>Омлет</b>	<b>70</b>	<b>150</b>	<b>0.04</b>		<b>19</b>	<b>8</b>	<b>1.200</b>	<b>1.200</b>	<b>53</b>	<b>9</b>	<b>126</b>	<b>1.500</b>		
<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>56</b>				<b>0.2</b>		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>		
Йогурт	95													
итого	1595	1775	3.110	40.9	193	61.8	28.40	295.2	522	302.1	758.1	19.57		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>26.03.24г</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша геркулесовая	200	205	0.2	0.3	9	8	5	32	101	72	210	1.800		
Какао	200	154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0		
Хлеб, масло	30\5	134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5		
<b>Обед</b>														
Свекольник	200	60	0.06	7	2.600	3	2	8	22	17	36	0.7		
Домешнее жаркое	200	176	0.4	8	12	11.600	3	16	22	37	158	1.200		
Компот из с\фр	200	45	0.02	1	16.900	0.6	0.2	10.200	30.0	15	20	0.5		
Хлеб пшеничн	60	95	0.02	0.1	-	2	-	18	83.0	27	85	2.400		
<b>Ужин</b>														
Запеканка творожная	130\20	260	0.08	1.100	5.700	6.700	9	37	124	19	126	0.6		
<b>Чай</b>	<b>200</b>	56				<b>0.2</b>		<b>14</b>	6	3	4	0.4		
<b>Яблоко</b>	<b>200</b>	<b>88</b>	<b>0.01</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>1.0</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>17.0</b>	<b>20</b>	<b>6</b>		
					-									
итого	1645	1273	0.9	36.9	162.2	35.4	34.2	187.2	632	261	894	.15.1		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>27.03.24г</b>														
<b>Завтрак</b>														
каша гречневая	200	198	0.2	-	0.4	7	4	34	17	102	164	3.800		
Кофейный напиток	200	580			-	20	5	116			3	1.0		
Хлеб, масло	30\5	134	0.03	-	5	2	9	12	8	8	25	0.5		
<b>Обед</b>														
Суп крестьянский	200	72	0.05	4	3	7	2	6	24	18	44	1.0		
тефтели мясная	70\30	158	0.05	7.600	100	10	9	10	27	20	117	1.600		
Рис отварной	100	130		-	-	5	0.4	57	6.0	26	74	1		
Компот кураги	200	62	0.02	0.4	59	1.400	-	13.600	52.5	30	38	0.48		
Хлеб пшеничн	60	164	0.4	0.2	-	6	2.600	26	125	41	129	3.600		
<b>Ужин</b>														
<b>Котлета картофель</b>	<b>130</b>	189	0.1	15	10	<b>4</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	27	25	82	1		
<b>Чай</b>	<b>200</b>	<b>56</b>				<b>0.2</b>		<b>14</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>0.4</b>		
Печенье	40	55	0.06	0	0	4	10	36		0	0	1.600		
итого	1625	1798	0.91	27.20	177.4	66.6	55	341.6	292.5	255	680	16.800		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова

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

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Пищевые вещества(мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рецептур ы блюда	
			В1	С	А	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe		
<b>28.03.24г</b>														
<b>Завтрак</b>														
Каша пшеничная	200	658	0.6	-	-	23	2.600	136	80	120	521	8.800		
какао	200	154	0.08	0.4	102	7	5	20	228	46	210	1.0		
хлеб.масло	30\5	134	0.03	0	5	3	1.300	13	125	41	129	3.600		
<b>Обед</b>														
Рассольник	200	99	0.1	15	40	2	3	14	35	30	70	1.0		
рыба припущ в молоке	100	80	0.15	1.200	3	15	3	3	104.0	68	374	1.200		
Картофел пюре	100	170	0.15	9	57	3	6.300	25	36.0	27	68	0.4		
Кисель	200	110		1.400	4	0.12	0.04	29	10.0	2	8	0.2		
Хлеб пшеничн	60	95	0.02	0.1	-	2	0	18	83	27	85	2.400		
<b>Ужин</b>														
<b>Оладьи</b>	<b>120\20</b>	<b>241</b>	<b>0.1</b>	<b>0.1</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>29</b>	<b>61</b>	<b>14</b>	<b>108</b>	<b>1</b>		
Чай	200	56		-	-	0.2		14	6.0	3	4	0.4		
Яблоко	150	80	0.05	17	8	0.7	0.7	17	27	15	19	.3.7		
итого	1585	1877	.1.28	.35.2	229	65.02	32.94	318	795	393	1598	.23.7		

Руководитель СП

 Т.А.Ощепкова

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

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>29.03.24г</b>														
<b>Завтрак</b>														
Суп молочный рисовый	200	136	0.04	0.6	4	5	5	17	165	25	146	0.2		
Кофейный напиток	200	580			-	20	5	116			3	1.0		
Хлеб.масло	30\5	134	0.03		5	2	9.0	12	8	8	25	0.5		
<b>Обед</b>														
Суп пюре с картоф	200	140	0.1	6	110	3	4	20	70	30	237	1.0		
Котлета мясн	70	261	0.4	-	0.3	12	22.600	2.500	14.500	20	132	1.400		
Рожки отв	100	98	0.4		-	3	0.4	20	8.0	7	7	0.5		
Компот из кураги	200	62	0.02	0.4	159	1.400		13.600	52.5	30	38	1		
Хлеб пшеничн	60	95	0.02	0.1	-	2		18	83	27	85	2.400		
<b>Ужин</b>														
Салат картоф зелен горош	100	73	0.03	11.0	36	0.6	7.0	2.100	15	15	29	0.4		
Яйцо вареное	40	63	0.03	-	10	5	4	0.3	22.0	5	77	1		
Сок	200	92	0.02	4		1	0.2	20	14	8	14	2.800		
<b>итого</b>	1455	1917	1.090	22.700	326.3	55.7	63.3	269.5	495	187	840	13.700		

Руководитель СП



Т.А.Ощепкова