

Детский сад

М Е Н Ю

На 15.04.2025 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак			
Каша ячневая молочная с сахаром и маслом сливочным	180	27,18	197
Кофейный напиток молочный с сахаром	180	14,36	91
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	14,62	136
Второй завтрак			
Чай черный со свежей ягодой и сахаром	100	5,53	22
Обед			
Салат из лука и зеленого горошка	30	2,10	34
Щи из свежей капусты , картофелем и сметаной	180	6,25	83
Гуляш из отварного сердца	80	2,64	126
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130	22,86	143
Компот из смеси сухофруктов	180	24,99	102
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Хлеб ржаной	30	10,02	52
Полдник			
Булочка "Школьная"	50	2,98	153
Кисломолочный напиток "Снежок"	180	19,80	140
Первый ужин			
Рагу из овощей (с соусом томатным)	180	16,77	204
Чай черный с сахаром и лимоном	180	9,18	37
Хлеб пшеничный	30	14,50	70
Весь рацион питания: 210,00		208,27	1660

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
47,89	55,66	208,27	0,68	0,51	34,47	96,29	1,30
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
459,75	710,65	186,29	23,37				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .