


«Утверждаю»

Руководитель

СП "Детский сад Улыбка"

 Р.А. Галимуллина


« 03 » 11 2022г

МЕНЮ

СП "Детский сад Улыбка" ГБОУ СОШ с.Камышла

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность ккал	
		Белки.г	Жиры.г	Углеводы.г		
Завтрак						
Каша Овсяная	200\150	5.39\2.32	6.38\3.96	27.1\24.1	187\158	
хлеб с маслом	30\5 20\5	3.06\1.71	9.43\5.28	18.27\10.23	170\122	
чай с сахаром	180\150	0.06\0.05	0.02\0.02	8.46\8.42	41\34	
Итого		8.51\4.08	15.83\9.26	53.83\42.75	398\314	
II Завтрак						
яблоко	30\30	6.9\6.9	0.4\0.4	9.8\9.8	47\47	
Итого		6.9\6.9	0.4\0.4	9.8\9.8	47\47	
Обед						
суп крестьянский со смет	200\150	2.68\1.7	2.8\2.0	17 \7.7	121.3\72.8	
биточки рыбные	70\60	10.09\8.64	3.26\2.79	6.79\5.82	93\83	
Гарнир-Сложный	130\100	22.0\14.7	6.79\4.06	25.8\19.9	259\162	
Компот из с\фр	180\150	0.44\0.33	0.02\0.15	27.76\20.8	113\84.8	
Хлеб пшеничный	30\20	5.57\4.00	1.98\0.68	10.2\8.6	52.2\41.0	
Хлеб ржаной	30\20	12.0\6.00	2.38\1.00	24.15\16.5	70.8\44.5	
Салат винегрет	60\40	2.76\0.81	1.36\3.7	16.8\5.06	89.6\54.9	
Итого		55.5\36.2	18.6\14.4	129\83.4	770\543	
Полдник						
Вермишель с маслом	150\120	11.2\8.29	10.3\8.2	31.8\22.7	264\218	
хлеб пшеничный	20\20	12.2\12.2	1.98\1.98	10.0\10.0	52.2\52.2	
чай с сахаром	180\150	0.05\0.04	0.02\0.02	9.32\8.32	41 \ 34	
Итого		23.45\20.5	12.1\10.02	51.1\41.2	358\304	
Итого				д/1.620	я/1208	

Диетсестра  С.А. Галиуллина