


«Утверждаю»

Руководитель

СП "Детский сад Улыбка"

 Р.А. Галимуллина

« 10 » 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 Геркулесовая	200\150	5.38\4.03	6.38\4.78	27.13\20.3	187\140	
хлеб с маслом	30\5 20\5	2.94\1.71	7.43\5.28	16.38\10.23	170\110	
чай с сахаром	180\150	0.06\0.05	0.02\0.02	8.46\8.42	41\34	
Итого		8.38\5.79	13.83\10.1	51.97\38.95	398\284	
II Завтрак						
печенье	30\20	1.5\1.0	2.2\1.47	14.8\9.87	186\124	
Итого						
Обед						
Домашняя лапша	200\150	2.64\2.98	0.57\0.42	1.78\1.33	102 \72	
Биточки рыбные	70\60	11.7\10.02	3.26\2.79	6.79\5.82	97\83	
гречка отварная	130\100	8.59\5.72	4.8\4.06	38.64\25.8	243\162	
компот из с\фр	180\150	0.44\0.33	0.02\0.01	27.76\20.82	113\84.8	
хлеб пшеничный	30\20	12.2\6.57	2.37\1.65	17.02\13.02	52.2\40.8	
хлеб ржаной	30\20	2.37\1.37	0.9\0.6	17.15\13.5	70.8\44.0	
салат витаминный	50\40	3.64\2.56	2.57\1.34	3.78\2.07	52.4 \ 47.	
Итого					730\533	
Полдник						
Запеканка творожная	80\100	5.09\4.07	3.4\2.7	50.4\40.3	253\202	
чай с сахаром	180\150	0.06\0.05	0.2\0.2	8.46\8.42	41\34	
Итого					294\256	
ИТОГО				д\1608	я\1197	

Диетсестра  С.А. Галиуллина