

«Утверждаю»

Руководитель

СП "Детский сад Улыбка"

Р.А Галимуллина

« 11 » 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 Дружба	200\150		9.99\4.67	43.0\32.2	32.7\20.9	223\169
хлеб с повидлом	30\10 20\8		3.06\1.71	9.43\5.28	18.27\10.23	184\122
чай с сахаром	180\150		0.06\0.05	0.02\0.02	8.46\8.42	41\34
Итого			13.11\6.43	52.45\3.5	59.43\39.59	448\322
II Завтрак						
напиток шиповника	180\150		0.61\0.52	0.25\0.21	17.07\14.23	78.2\65.2
Итого						78.2\65.2
Обед						
суп гороховый на к\б	200\150		4.38\3.29	6.2\3.07	13.1\9.8	144\108
Гуляш из говядины	70\60		17.9\15.42	14.5\12.4	4.62\3.96	166\142
Компот из с\фр	150\180		0.33\0.44	0.15\0.02	20.8\27.8	113\84.8
Хлеб пшеничный	20\30		11.6\12.2	1.7\1.98	26.5\27.8	52.2\44
Хлеб ржаной	20\30		2.1\2.4	1.51\1.98	16.5\10.2	70.8\41.5
Салат из сол. огурцов	40\50		0.57\0.67	2.24\3.24	4.15\5.06	47.5\37.5
макароны отварные	130\100		4.8\3.67	4.2\3.01	22.9\17.6	159\122
Итого			26.9\32.5	14.2\18.6	90.7\108.2	686\580
Полдник						
Открытый пирог с пос.	80 \60		0.04\0.03	0.18\0.16	3.68\2.8	229\172
Кофейный напиток	180\150		2.85\2.34	2.0\2.41	10.61\14.36	91\70
Итого			3.25\2.37	2.18\2.57	14.29\17.16	320\242
Итого					Д\1532	Я\1150

Диетсестра Галимуллина С.А.Галимуллина