

«Утверждаю»

Руководитель

СП "Детский сад Улыбка"

Р.А. Галимуллина

« 14 » 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 Манная	200\150	4.52\3.4	4.07\3.96	30.6\23.1	177\141	
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		5.55\4.08	11.52\8.32	56.94\42.75	388\285	
II Завтрак						
печенье	30\20	1.5\1.0	2.2\1.47	14.8\9.87	186\124	
Итого						
Обед						
Рассольник со сметаной	200\150	5.2\3.9	3.8\2.9	4.8\3.6	102\72	
Бефстроганов из говяд.	70\60	11.7\10.02	7.91\6.8	4.13\3.54	166\140	
картофельное пюре	130\100	3.06\2.04	4.8\3.2	20.43\13.62	138\102	
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 Свежесть	50\40	3.64\2.56	2.57\1.34	3.78\2.07	52.4\47.	
Итого					695\491	
Полдник						
Ватрушка с повидлом	70\60	5.09\3.8	3.4\2.55	50.42\37.8	253\220	
кисель	180\150	1.36\1.02		29.02\21.76	116\87	
Итого					369\307	
ИТОГО				д\1638	я\1207	

Диетсестра *Гюль* С.А. Галимуллина