

Меню приготавливаемых блюд

«16» марта 2022 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет / 3-6 лет / 7-11 лет / 12 лет и старше



Директор МБОУ
А.С. Абдуравлиев
10.03.2022 г.

Прием пищи Неделя День	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрукты по сезону	60	0,5	0,1	1,5	84	81
	Йогурт с фруктами	90	9,1	4,0	11,2	182,8	88,8
	Каша овсяная	150	4,6	4,9	20,3	144,2	303,1
	Молоко с фруктами	100	0,1	0,1	10,5	63,6	350
	Ягодный муссовый десерт	30	2,3	0,2	15,1	91,0	
Итого за завтрак	Салат	100	0,4	0,4	9,8	48,0	33,8
	Салат	670	23,8	22,8	20,5	611,1	
обед	Выпечка	60	0,9	0,1	4,4	86,0	6,8
	Суп	200	7,4	4,0	8,2	81,3	2,8
	Рис с овощами	150	3,8	5,3	38,9	218,0	304
	Картофель с овощами	50	15,0	16,2	14,2	262,4	26,8
	Каша гречневая	200	0,4	0,3	28,2	131,5	3,8
	Ягодный муссовый десерт	30	1,9	0,3	14,8	69,6	
Итого за обед	Салат	30	4,3	0,2	15,1	81,0	
Итого за день	Салат	670	24,0	28,8	57,2	518,1	

Медсестра
Dr. Shturman *AS*