

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 имени Героя Советского Союза Г.Н.Гурьянова ж.-д. ст. Шентала муниципального района Шенталинский Самарской области структурное подразделение детский сад «Звёздочка»



УТВЕРЖДАЮ:

Директор
Ю.Н.Чилигин

Меню

Наименование блюд	Выход блюда (гр)		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		Ясли(1-3 г)	Сад(3-7л)	
	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
Завтрак:											
Вермишель отварная с маслом	25	75	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125	171,8	204
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Хлеб пшеничный с маслом , сыром	30\5\4	40\7\6	2,47	3,3	0,98	1,3	17,25	23	84	112	
Сок -10:00	100	100					11	11	44	44	
Обед:											
Икра кабачковая	40	40	0,8	0,8	0	0	10,5	10,5	41,5	41,5	19
Суп гречневый на к\б со сметаной	150	200	1,36	2,23	3,23	6,4	5,89	9,9	60,25	113	20
Плов с мясом	145	170	7,74	17,51	10,38	13,3	19,66	29,46	239,2	342	88
Компот из кураги	150	200	0,4	0,5	0	0	25,1	27,9	102,4	113,8	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
Полдник:											
Каша рисовая молочная	200	200	5,69	5,9	6,9	7,7	28,96	30,3	161,5	174	168
Кофейный напиток	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	19	25,33	132,5	176,67	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
Итого:			30,36	45,61	29,75	39,88	197,11	236,49	1177,88	1541,07	