

3

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 «Звездочка»



УТВЕРЖДАЮ:  
 \_\_\_\_\_  
 Директор  
 Ю.Н.Чилигин

Меню

Наименование блюд	Выход блюда, гр		Пищевые вещества						Энергетическая ценность, кКал		№ рецептуры
			Белки		Жиры	Жиры	Углеводы		Ясли(1-3г)	Ясли(3-7л)	
	Ясли(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7г)	Ясли(1-3л)	Сад(3-7г)	Ясли(1-3л)	Сад(3-7л)			
<b>Завтрак:</b>											
Каша гречневая молочная	200	200	3,03	3,48	4,44	5,61	21,1	23,6	187	258,1	1
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	
<b>Обед:</b>											
Салат витаминный	34	48	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	56	62	
Рассольник со сметаной	150	200	1,41	1,99	3,93	6,34	14,74	15,35	89,4	118,2	118
Капуста тушенная с мясом	150	200	8,62	10,66	6,46	10,16	8,18	11,26	129,2	184,63	336
Компот из шиповника	150	200	0,4	0,5	0	0	6,5	8,7	38,3	51,5	538
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
<b>Полдник:</b>											
Рыбная запеканка	65	115	7,3	15,5	3,22	6,8	3,7	5,6	72,7	150,7	31
Рис отварной	150	200	2,12	2,84	2,4	3,32	21,46	26,62	129	167	315
Чай на молоке	150	200	4,28	5,71	4,8	6,4	22	29,33	143,7	191,6	
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
<b>Итого:</b>			34,23	49,86	30,35	44,71	205,56	953,43	1116,83	1548,03	