

6

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		Углеводы		Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	
	Ясли(1-3 г)	Сад(3-7 л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)			
Завтрак:											
Плов фруктовый	150	200	2,49	3,2	2,43	2,7	25,2	28,8	157,1	185,4	140
Чай с сахаром и лимоном	150	200	0,07	0,1	0	0	9	15,3	46,2	61,6	196
Печенье с маслом,сыром	30\5\4	40\7\6	4,8	6,7	6,1	12,8	14,6	19,6	164	204	609
Обед:											
Салат из капусты и моркови	34	48	0,6	0,71	3	3,2	6,9	7,3	56	62	15
Суп рыбный "Лосось"	150	200	8	10,09	2,2	2,48	1,36	1,8	137,2	147,2	84
Гуляш	60	70	6,99	8,55	4,13	6,28	3,4	5,11	77,55	143,49	373
Гороховое пюре	120	150	9,67	11,62	3,45	5,23	9,92	11,92	172,49	217,25	
Компот из сухофруктов	150	200	0,4	0,54	0	0	20,9	27,85	80,7	107,7	376
Хлеб ржаной	40	50	2,13	2,6	0,47	0,6	19,05	22,25	85,33	106,7	115
Полдник:											
Яйцо 1\2	40	40	5,32	5,32	4,66	4,66	0,3	0,3	62,8	62,8	
Вермишель с маслом	25	75	3,7	4,6	2,34	3,2	20,2	24,3	125	171,8	204
Какао на молоке	150	200	4,2	5,1	4,8	6,4	12,1	13,4	134,9	163,9	397
Хлеб пшеничный	20	30	1,8	2,47	0,65	0,98	11,5	17,25	56	84	
Итого:			50,17	61,6	34,23	48,53	191,58	195,18	1355,27	1717,84	