

7

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		№ рецептуры
			Белки		Жиры		Углеводы		ценность, кКал		
	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)	Ясли(1-3г)	Сад(3-7л)	
Завтрак:											
Каша геркулесовая молочная	180	250	5,5	7,7	5,5	7,7	27,3	27,3	129,6	170	172
Чай с сахаром	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	
Фрукты свежие	100	100	0,2	0,2			16,7	16,7	43,2	43,2	
Обед:											
Салат из кукурузы	32	32	1,05	1,05	2	2	4,55	4,55	33,2	33,2	
Суп гороховый на к\б с гречками	150	200	2,5	3,9	5,2	6,7	19,7	28,3	78	104	116
Жаркое по-домашнему	150	200	13,7	17,64	15,6	23,8	15,68	18,37	221,1	298,7	83
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:											
Круассаны с начинкой или Пряники	60	80	4,73	6,34	5,72	7,6	29,7	35,3	170	222,6	
Ряженка	150	200	4,2	5,6	4,8	6,4	17,1	19,4	124,9	153,9	
Итого:			36,95	48,93	40,27	56,1	201,13	238,37	1117,93	1419,7	