

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Центр образования № 14»

Н.В. Кулешова

01.07.2024

МЕНЮ  
питания воспитанников дошкольных групп  
МКОУ «Центр образования № 14»  
01.07.2024

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витамина С (мг)	Сумма За день
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			
<b>ЗАВТРАК</b>									
106	Плов фруктовый	110	110	1,6	1,69	28,07	136,22	-	7,50
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97
1	Булка с маслом	32/5	32/5	2,34	4,8	15,02	114	-	10,78
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
	Сок	110	110	0,5	0,37	5,78	52,08	24	10,40
	Зеленый горошек	45	45	0,11	7,43	18,94	30,25	0,3	8,07
181	Лапша домашняя	200	250	6,14	6,44	15,61	137,99	2,45	8,00
228	Куры пор.	60	60	1,422	3,36	0,15	38	-	19,51
177	Гречка	110	110	5,07	4,22	34,79	182,32	-	7,58
	Хлеб	41	41	1,88	0,4	18,4	88	-	2,09
228	Томат	30	30	0,7	2,96	4,02	45,96	0,45	2,47
256	Компот из сухофруктов	180	180	0,32	-	22,65	89,85	-	3,93
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
11	Винегрет	100	110	3,25	3,337	28,72	140,65	14,505	11,05
	Мармелад	23	23	2,31	0,19	12,24	86,39	0,09	8,60
260	Чайный напиток с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97