

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Центр образования № 14»

Н.В. Кулешова

20.09.2024

МЕНЮ  
питания воспитанников дошкольных групп  
МКОУ «Центр образования № 14»  
20.09.2024

№ 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>									
96	Каша пшеничная молочная	160	170	4,2	1,4	24	168	-	16,27
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97
1	Булка с маслом	33/5	33/5	0,5	0,37	5,78	52,08	24,0	10,40
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
	Апельсины	20	20	0,5	0,37	5,78	52,08	24,0	10,40
<b>ОБЕД</b>									
	Салат витаминный	50	50	0,5	-	0,3	5	-	7,75
41	Суп из сайры	200	250	6,9	10,06	15,02	179,09	21,81	5,76
284	Блинчики с мас.сл.	60	60	4,53	10,28	40,49	206,25	9,9	14,28
376	Кисель	180	180	0,08	-	45,14	105,5	-	2,39
	Хлеб	42	42	1,88	0,4	18,4	88	-	2,09
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
	Вафли	35	46	2,31	0,9	14,97	78,60	-	14,10
177	Каша гречка размазня	110	110	5,07	4,22	34,79	182,32	-	6,42
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97