

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Центр образования № 14»

Н.В. Кулешова

19.12.2024

**МЕНЮ**  
питания воспитанников дошкольных групп  
МКОУ «Центр образования № 14»  
19.12.2024

№ 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>									
59	Макароны с мас.сах	120	120	80,67	80,47	52,89	320,44	0,05	22,85
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97
1	Булка с маслом	31/5	3/5	2,34	4,8	15,02	114	-	6,23
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>									
	Яблоко	25	25	1,5	0,5	21	96	10	9,80
<b>ОБЕД</b>									
16	Огурец св.	15	15	0,67	-	0,31	4,56	0,52	4,40
6	Борщ со сметаной	200/4	250/4	10,8	7,58	5,2	231,99	9,38	9,97
157	Картофель туш.с овощ	120/30	130/30	21,69	12,92	35,98	345,32	40,0	26,20
248	Котлета рыбная	40	50	2,89	5,2	22,86	152,14	15,37	19,81
256	Компот из лимона	180	180	0,32	-	22,65	89,85	-	2,62
	Хлеб	40	40	1,88	0,4	18,4	88	-	2,09
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>									
77	Кулеш пшеничный	160	170	2,31	0,19	12,24	86,39	0,09	3,91
	Пряники	74	77	1,54	0,6	8,06	52,4	-	18,40
260	Ряженка	130	130	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97