

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Центр образования № 14»

_____ Н.В. Кулешова

29.05.2025

МЕНЮ
питания воспитанников дошкольных групп
МКОУ «Центр образования № 14»
29.05.2025

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витамина С (мг)	Сумма
				Б	Ж	У			За день
		1-3 года	3-7 лет						
ЗАВТРАК									
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	30/5	31/5	2,34	4,8	15,02	114	-	6,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Апельсины	25	25	1,5	0,5	21	96	10	9,80
ОБЕД									
16	Огурец свеж.	25	25	0,67	-	0,31	4,56	0,52	4,40
6	Суп гороховый	200	250	10,8	7,58	5,2	231,99	9,38	9,97
157	Картофельное пюре	120	130	21,69	12,92	35,98	345,32	40,0	26,20
248	Котлета рыбная	30	40	2,89	5,2	22,86	152,14	15,37	19,81
256	Компот из сухофруктов	180	180	0,32	-	22,65	89,85	-	2,62
	Хлеб	35	35	1,88	0,4	18,4	88	-	2,09
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
77	Овощное рагу	90	100	2,31	0,19	12,24	86,39	0,09	3,91
	Сушки	29	29	1,54	0,6	8,06	52,4	-	18,40
260	Чайный напиток с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97