

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МКОУ «Центр образования № 14»
 _____ Н.В. Кулешова
 14.01.2025

МЕНЮ
 питания воспитанников дошкольных групп
 МКОУ «Центр образования № 14»
 14.01.2025

№ рец.	Наименование блюда	Выход (г)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Содержание витамина С (мг)	Сумма
		1-3 года	3-7 лет	Б	Ж	У			За день
ЗАВТРАК									
129	Сырники творожные с маслом сар.	90/2	90/2	16,93	17,15	32,85	355,87	0,4	26,16
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97
1	Булка с маслом	30/5	30/5	2,34	4,8	15,02	114	-	6,23
ВТОРОЙ ЗАВТРАК									
	Яблоко	20	20	0,4	-	0,3	33,25	-	14,90
ОБЕД									
	Зеленый горошек	20	20	0,09	0,,019	0,67	3,98	22,5	3,30
157	Щи из морской капусты со сметаной	200/5	250/5	4,5	7,29	13,14	123,02	8,39	14,93
220	Картофельная зраза	120	120	19,95	16,16	25,42	329,5	15,36	25,79
	В томатном соусе	30	30	0,7	2,96	4,02	45,96	0,45	2,20
	Хлеб	34	34	1,88	0,4	18,4	88	-	2,09
241	Компот из сухофруктов	180	180	0,32	-	22,65	89,85	-	2,39
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК									
	Печенье овсяное	160	170	2,76	8,05	22,79	157,49	0,1	21,68
		50	50	-	0,2	1,8	3,25	-	8,96
260	Чай с лимоном	180	180	0,23	-	57,95	58,94	0,1	1,97