



Меню на 10.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич.	Витамин С	№ рецепта
День 1		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал.)		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150/4	200/5	7,3	9	33,7	245	0,21	311
	Какао с молоком	150	200	3,8	3,3	13,7	100	0,52	288
	Бутерброд с маслом	30/5	30/10	2,4	4,4	14,6	100	0	TK №1
	Итого за завтрак	339	440	13,3	16,7	62	454	0,73	
Второй завтрак	Йогурт	150	200	5,22	5,76	7,2	109,2	1,26	261
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	40	60	0,8	4,9	4,8	66	1,12	TK №24
	Суп картофельный с бобовыми и грибами	150/10	200/15	6,1	3,5	23,8	153	3,73	139
	Рагу овощное из кур	150/50	150/70	25,1	25,98	27,6	439,8	8,9	225
	Компот из сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	89	0,13	TK №292
	Хлеб пшеничный	30	30	2,37	0,3	10,02	52,12	0	
	Итого за обед	680	880	31,87	27,55	82,82	712,12	16,996	
Полдник	Булочка домашняя	50	70	5	8	38	245	0	TK №272
	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,26	TK №283
	Итого на полдник	200	270	6,4	9,1	49,3	304	0,26	
Итого за первый день		1219	1590	51,57	53,35	194,12	1470,12	17,986	

Повар  Асылбаева А.Н.