



Меню на 10.11.2021
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделий (блюда)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал.)	Витамин С	№ рецепта
День 3		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая	100/4	200/5	7,3	9,0	33,7	245,00	0,21	311.00
	Какао с молоком	150	200	1,8	1,8	9,15	58,5	0,26	693
	Бутерброд с сыром	40/10	40/15	7	7,1	22	163	0,04	2
	Итого на завтрак	354	460	16,1	17,9	64,85	466,5	0,51	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	200	1	0,2	20,2	4	4,06	
Обед	Салат листовой	40	60	0,6	2,7	6,4	62	1,2	40
	Суп картофельный с крупой	150	200	2,1	2,1	15,5	90	0,05	
	Фрикадельки из говядины	44/4	44/4	8,2	9,4	4,4	135	0,16	157
	Рассыпчатая гречневая каша	100/4	200/5	11,2	7	48,2	296	0	297
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	0,9	0,05	20,6	88	0,13	639
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	117,5	0,00	
	Итого на обед	692	963	27,95	21,95	137,45	783,5	5,63	
	Сырники из творога	80/10	100/15	19,5	12,4	19,3	269	0,39	358
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	200	1,4	1,1	11,3	59	0,29	т.т. №12
	Итого на полдник	240	315	20,9	13,5	30,6	328	0,68	
Итого за день				64,95	53,35	232,9	1598	6,79	

Повар /Асилбаева А.Н./