

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с.Базитамак
Салимгареева Г.З.

Меню на 13.01.2022
Дошкольная группа МБОУ СОШ с.Базитамак

Прием пищи	Наименование изделия (блюдо)	выход	выход	Пищевые вещества			Энергетич	Витамин С	№ рецепта
День 4		1,5-3 лет	3-7 лет	Б	Ж	У	цен-ть (ккал)		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150/4	200/5	5,0	8,2	30,3	215,00	0,22	311,00
	какао с молоком	150	200	3,60	3,3	13,7	100,00	0,52	ТТК №15
	Бутерброд с повидлом	40/20	40/20	2,4	7,5	36,9	222	0,08	2,00
	Итого на завтрак		482,5	10,64	19	80,9	537,00	0,82	
Второй завтрак	Яблоко	90	100	1,50	0,5	21,00	95,00	10,0	
Обед	Винегрет	40	60	0,8	1,4	4,3	33,00	3,11	71,00
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150/4	200/5	1,90	4,8	9,3	66	4,81	134,00
	Гуляш	50/50	70/50	20,1	20,5	3,2	277	0,94	437,00
	Картофельное пюре	120	160	3,1	4,6	20,1	137,00	10,40	520,00
	Яблочный сок	150	200	0,00	0,00	24,00	90	25	377,00
	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,10	117,5	0,00	
	Итого на обед		677	31,35	32,1	106,05	839,5	54,26	
Полдник	Каша пшеничная молочная жидкая	150/4	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,50	302,00
	Чай с лимонком и сахаром	150/7	200/7	0,20	0,03	8,3	38,00	1,12	ТТК № 284
	Печенье	30	30	1,62	5,04	20,55	131,33	0,00	
	Итого на полдник		270	9,22	12,67	66,55	414,33	1,62	
Итого за день				51,21	63,77	253,95	1790,83	56,7	

Повар _____/Асылбаева А.Н./