

Утверждаю

Руководитель
СП "ДС "Аленушка" ГБОУ ООШ№17
Ильжева Марина Юрьевна
"Аленушка"

МЕНЮ
22 марта 2023 г.

Сад 12 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	180	6,1	7,8	23,1	188
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,4	3,7	11,1	93
БАТОН С МАСЛОМ	25	1,7	4,5	10,4	89
Итого		11,2	16	44,6	370
II Завтрак					
СОК	106	0,5	0,1	10,7	46
Итого		0,5	0,1	10,7	46
Обед					
РАССОЛЬНИК НА М/К СО СМЕТАНОЙ	200	7,5	12,4	20,2	222
ПЛОВ С МЯСОМ	185	14,1	17,8	33,1	348
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			14	56
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,4	18,1	87
Итого		28,2	30,9	110,5	831
Полдник					
КЕФИР	182	5,3	4,5	7,3	96
ВАФЛИ	27	0,8	0,9	20,9	96
Итого		6,1	5,4	28,2	192
Ужин					
ОМЛЕТ	170	10,8	16,7	5,3	215
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		6,5	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,8	0,1	5,3	25
ХЛЕБ РЖАНОЙ	11	0,7	0,1	4,5	22
ЯБЛОКО	165	0,7	0,7	16,1	77
Итого		13,1	17,6	37,7	366
Всего		59,1	70	231,7	1805

Медицинская сестра  Протасова Елена Валентиновна