

МОУ "Рассветская ОШ им. В.Н. Абрамова"
Структурное подразделение "Дошкольная разновозрастная группа"

Меню на 14.04.2025г. Для детей от 3-х до 7 лет

День	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Сыр (порциями)	г	10	2.31	2.98	0	36.52
	Каша гречневая молочная	г	200	6.2	8.1	26.8	204.5
	Чай с лимоном	г	180	0.1	0	11.5	46.5
	Хлеб	г	50	3.8	1.5	25.7	131
	Итого завтрак:		440.000	12.41	12.58	64	418.52
	2-ой Завтрак						
	Сок яблочный	г	180	0.9	0.18	17.71	76.9
	Обед						
	Салат капустно - морковный	г	60\20	3.4	1.7	0	29
	Борщ со сметаной	г	250\10	7.3	5.2	30.3	197.7
	Курица отварная	г	80	17.808	11.368	0	185.98
	Капуста тушеная	г	150	3.2	4.1	14.6	109.7
	Компот из С\Ф	г	200	0.48	0.18	32.44	133.4
	Хлеб ржано-пшени	г	40	2.6	0.4	17	81.6
	Итого обед:	г	470	34.788	22.948	94.34	737.38
	Полдник						
	Печенье	г	60	5.00	4.00	42.30	244.000
	Молоко	г	180	5.000	4.400	8.300	94.300
	Итого за полдник:	г	240	10.00	8.40	50.60	338.300
	Итого за день:	г		58.100	44.100	226.700	1 551.100

Директор МОУ "Рассветская ОШ им. В.Н. Абрамова"



Ю.П. Камаев