

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

Меню на 12.03.2025г. Для детей от 3-х до 7 лет

День	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Масло (порциями)	г	5	0,05	4,15	0,05	37,5
	Каша овсяная (геркулес) жидкая	г	200	6,50	8,30	27,00	210,30
	Какао с молоком	г	180	4,20	3,40	18,80	123,30
	Хлеб	г	50	3,8	1,5	25,70	131
	Итого завтрак:			10,70	11,70	71,50	333,60
	2-ой Завтрак						
	Сок яблочный	г	180	0,90	0,18	17,71	76,90
	Обед						
	Салат свекольный	г	60	0,7	3,12	5,70	54,00
	Суп картофельный с курицей	г	250\10\5	4,00	7,30	9,40	122,10
	Рыбные тефтели	г	160	20,60	16,30	5,20	250,00
	Рис отварной с маслом	г	180	4,40	6,40	44,00	251,60
	Чай с сахаром	г	180	0,10	0,10	24,60	100,00
	Хлеб ржано-пшеничны	г	35	2,3	0,30	14,80	71,40
	Итого обед:	г		29,10	33,52	103,70	849,10
	Полдник						
	Молоко	г	180	2,60	3,40	18,80	123,30
	Вафли	г	40	1,10	0,00	16,30	62,00
	Итого за полдник:	г		3,70	3,40	35,10	185,30
	Итого за день:	г		44,40	48,80	228,01	1444,90

Директор МОУ "Рассветская ОШ им. В.Н. Абрамова"  Ю.П. Камаев

