

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

Меню на 14.03.2025г. Для детей от 3-х до 7 лет

День	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
				Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак						
	Масло (порциями)	г	10	0,05	4,15	0,05	37,5
	Лапша молочная жидкая	г	200	6,70	8,40	23,90	197,90
	Кофейный напиток	г	180	4,20	3,40	18,80	123,30
	Хлеб	г	50	3,80	1,5	25,70	131
	Итого завтрак:			14,70	11,80	68,40	321,20
	2-ой Завтрак						
	Груша свежая	г	100	0,80	0,20	7,50	38,00
	Обед						
	Салат огуречный	г	60	1,56	3,18	3,42	47,40
	Щи со сметаной	г	250\10\5	4,60	7,40	14,70	147,10
	Гречка с маслом	г	200	13,90	10,10	15,00	243,50
	Колбаса отварная	г	60\30	11,00	9,40	2,50	180,90
	Кисель	г	180	0,40	0,10	24,80	101,90
	Хлеб ржано-пшеничный	г	35	2,3	0,30	14,80	71,40
	Итого обед:	г	475	29,90	30,48	75,22	792,20
	Полдник						
	Кефир	г	180	2,60	2,20	19,00	106,40
	Оладьи	г	40	0,20	1,10	16,30	62,00
	Итого за полдник:	г		2,80	3,30	35,30	168,40
	Итого за день:	г		48,20	45,78	186,42	1319,80

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

Ю.П. Камаев

