

Меню



И.А.Банникова

МЕНЮ воспитанников на 17.01.2025г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
	Завтрак		
13	Яйцо отварное	40/40	49.6/49.6
043	Какао с молоком	170/200	77/100.8
1	Бутерброд с маслом, сыром	30/5/8/40/5/12	50/85
	II Завтрак		
418	Сок (фрукты)	100/100	48/48
	Обед		
77	Свекольник на м/б со смет.	180/200	9.48/15.4
304	Плов из говядины	170/180	218/363.6
431	Кисель	180/200	32.74/38.6
148	Хлеб ржаной	40/50	69.6/87
147	Хлеб пшеничный	30/40	70.32/93.76
	Полдник		
420	Кисло- молочный продукт	130/150	120.3/144.36
	Ужин		
230	Капуста тушеная	180/200	131/145
511/536	Пирожок	60/70	179/179
391	Чай сладкий с лимоном	180/200	37.2/51.4
Итого			1402.4/1802.96
Рекомендации родителям: В вечерний отрезок времени в рацион питания детей			
Фруктовые, молочные блюда, свежие овощи, фрукты, ягоды.			
Они способствуют нормализации деятельности ЖКТ и пищеварительной системы.			

Старшая медсестра _____

Повар _____

Глухова Н.В.