Меню на 29.04.2024 г.
Понедельник (1-й день)

Утверждаю
Директор МОБУ
«Елховская ООШ»
_____ А.М. Шамкаева

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
				Б		Ж		У					
День 1		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
завтрак:	**Яйцо вареное** **Кабачковая икра**	**40** **25**	**40** **30**	**2,03** **0,00**	**2,03** **0,00**	**1,84** **0,00**	**1,84** **0,00**	**0,11** **0,00**	**0,11** **0,00**	**25,12** **0,00**	**25,12** **0,00**	**0,00** **0,00**	**0,00** **0,00**
	Бутерброды с повидлом	**35**	**45**	**1,07**	**1,53**	**1,91**	**2,73**	**20,39**	**29,14**	**100,61**	**143,73**	**0,49**	**0,7**
	Кофейный напиток	**150**	**200**	**0,48**	**0,64**	**0,11**	**0,14**	**8,64**	**11,52**	**35,90**	**47,86**	**0,00**	**0,00**
2-й завтрак	**Сок**	**100**	**100**	**0,3**	**0,3**	**0,1**	**0,1**	**15,2**	**15,2**	**68**	**68**	**4**	**4**
Итого за завтрак		**350**	**415**	**3,88**	**4,5**	**3,96**	**4,81**	**44,34**	**55,97**	**229,63**	**284,71**	**4,49**	**4,7**
обед:	**Салат из моркови с зел.горошком**	**40**	**60**	**4,47**	**5,96**	**4,74**	**6,32**	**11,33**	**15,11**	**103,76**	**138,35**	**1,26**	**1,68**
	Суп овощной на к/б	**180**	**250**	**5,99**	**8,32**	**7,11**	**9,88**	**7,16**	**9,95**	**116,96**	**162,45**	**19,764**	**27,45**
	Каша гречневая рассыпчатая	**150**	**180**	**8,77**	**10,53**	**6,43**	**7,72**	**39,51**	**47,41**	**250,72**	**300,87**	**0,00**	**0,00**
	Гуляш из говядины	**70**	**80**	**12,96**	**14,81**	**6,65**	**7,60**	**2,24**	**2,56**	**120,73**	**137,98**	**0,819**	**0,936**
	Компот из смеси сухофруктов	**150**	**200**	**0,08**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**14,55**	**19,40**	**55,35**	**73,80**	**0,00**	**0,00**
	Хлеб пшеничный	**40**	**50**	**3,04**	**3,80**	**0,32**	**0,40**	**19,68**	**24,60**	**94,00**	**117,50**	**0,00**	**0,00**
	Хлеб ржаной	**40**	**50**	**1,06**	**1,32**	**0,19**	**0,24**	**5,34**	**6,68**	**27,84**	**34,80**	**0,00**	**0,00**
Итого за обед		**670**	**870**	**36,37**	**44,84**	**25,44**	**32,16**	**99,81**	**125,71**	**769,36**	**965,75**	**21,843**	**30,066**
полдник	**Макароны отварные с маслом и сахаром**	**150**	**200**	**5,38**	**6,46**	**4,71**	**5,65**	**44,64**	**53,57**	**244,18**	**293,02**	**0,00**	**0,00**
	Чай с сахаром	**150**	**200**	**0,15**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**11,27**	**15,02**	**44,07**	**58,76**	**0,075**	**0,1**
	Апельсин свежий	**100**	**100**	**0,90**	**0,90**	**0,20**	**0,20**	**8,10**	**8,10**	**43**	**43**	**60**	**60**
Итого за полдник		**400**	**500**	**6,43**	**7,56**	**4,91**	**5,85**	**64,01**	**76,69**	**331,25**	**394,78**	**60,075**	**60,1**
Итого за весь день		**1420**	**1785**	**46,68**	**56,9**	**34,31**	**42,82**	**208,16**	**258,37**	**1330,24**	**1645,24**	**86,408**	**94,866**