

Директор Гладкова Т.А.

ИП Юмагулова Я.С.

МКОУ "Нижнегнутовская СШ" дошкольная группа

Меню на 16 сентября 2025г.

Меню на 16 сентября 2025г.														витамины С, Е, А, В ₁ , В ₂ , В ₆ , В ₁₂ , фолаты		№ рецептуры	
наименование блюда	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал.	витамины С	вес блюда в грамм.	пищевые вещества, гр.			энергетическая ценность Ккал	витамины С, Е, А, В ₁ , В ₂ , В ₆ , В ₁₂ , фолаты	№ рецептуры				
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы							
Возраст 1-3 лет																	
Завтрак																	
Каша ясидкая геркулес	150	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	200	7,11	8,68	24,74	204,9	2,0	185				
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	30/10	2,42	7,52	15,13	139,6	0	1				
Чай с сахаром	150	0,1	0,025	6,01	22,74	0,05	180	0,14	0,035	8,0	30,32	0,07	392				
Второй завтрак																	
Сок фруктовый консервированный	187	0,9	0	17	72	3,75	200	0	0	23	92	3,75					
Обед																	
Борщ со св. капустой, картофелем и фасолью	150	3,67	7,5	27,15	190,5	4,71	200	4,9	10	36,2	254	6,28	63				
Вареники с творогом	180	17,8	4,57	32,81	243,9	0	200	19,8	5,08	36,45	271	0	443				
Кисель из повидла	150	0,04	0	15,93	62,99	0,04	180	0,008	0	15,93	56,68	0,025	383				
Хлеб ржаной	30	2,5	0,4	12,9	65,2	0	38	2,5	0,4	12,9	65,2	0					
Хлеб пшеничный формовой в/с	14	2,05	0,35	9,03	48,8	0	30	2,34	0,27	15	73,5	0					
Полдник																	
Продукт кисломолочный	150	5,22	4,5	7,2	90	1,26	180	5,22	4,5	7,2	90	1,26	400				
Пирожок печеный	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	50	5,5	5,83	28,94	181,66	0,025	454				
Итого за 2 день	1251	47,31	39,375	199,84	1322,29	11,835	1488	49,938	32,315	226,49	1458,86	13,41					