



MAOU «Средняя школа № 31» ПКГО (дошкольная ступень)
«13» мая 2024 год

МЕНЮ по столовой

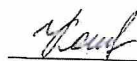
непереносимость белка коровьего молока (НБКМ)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ЯСЛИ 1,5-3 л


САД 3-7 лет

наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
		Б	Ж	У			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК										
Омлет натуральный	30	1,55	0,1	3,25	20	50	1,55	0,1	3,25	20
Каша жидкая из овсяных хлопьев "Геркулес" с ягодами на напитке овсяном,	150	9,82	11,35	6,91	170,13	200	12,28	14,45	8,67	215,21
Чай с сахаром	180	0,1	0,01	8,02	32,68	180	0,1	0,01	10,01	40,66
Хлеб пшеничный	15	3,95	0,5	24,15	117,5	20	3,95	0,5	24,15	117,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК										
Груша	100	0,9	0,2	8,1	43	100	0,9	0,2	8,1	43
ОБЕД										
Салат из картофеля с зеленым горошком	30	0,72	1,06	1,52	19,18	60	1,36	2,11	2,89	37,27
Суп из овощей с курицей	175	5,06	6,44	11,26	123,52	195	5,24	6,47	12,81	130,74
Мясо тушеное (свинина)	60	9,33	7,81	1,46	116,29	200	12,32	10,7	1,63	155,8
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,48	3,49	20,21	122,45	180	3,1	4,62	25,27	155,31
Сок фруктовый	150	0,63	0,04	17,8	74,55	20	0,79	0,05	23,1	96,61
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	1,58	0,2	9,66	47
Хлеб ржано-пшеничный	10	0,66	0,12	3,96	19,8	60	1,32	0,24	7,93	39,6
ПОЛДНИК										
Булочка с кунжутом	50	5,06	7	29,39	200,6	50	5,06	7	29,39	200,6
Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	69	200	1	0,2	20,2	92
УЖИН										
Салат из свежих помидоров	30	0,33	0,06	1,14	7,2	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Зразы рыбные с яйцом (горбуша) с соусом томатным	80	13,51	8,44	0,96	130,99	100	18,02	11,87	1,92	183,00
Картофель отварной	120	3,14	3,38	20,92	127,55	130	3,72	3,45	24,72	145,84
Чай ягодный	180	0,15	0,02	8,65	35,8	180	0,15	0,02	10,65	43,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	30	2,37	0,3	14,49	70,5
Всего	1660	61,30	50,57	202,17	1524,24	2036	24,59	15,70	52,92	450,32

Повар

Калькулятор

 Каширина. Н.А.

 Грузинова Н.В.