

Неделя: вторая, день ПЯТНИЦА 21.03.2025г.

Неделя: вторник, день ПЯТНИЦА 21.03.2025												
№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг			
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C	
ЗАВТРАК												
168	Суп молочный вермишелевый	200/5	6.05	5.81	42.35	248	112.69	0.56	0.06	0.14	0.52	
394	Кофейный напиток с молоком	180	2.67	2.34	-	89	113.9	0.37	0.04	0.14	1.2	
	Хлеб пшеничный с маслом	30/7	2.45	7.55	14.62	136	9.3	0.62	0.05	0.03	0	
	крестьянским 72,5%											
	Итого:		11.17	15.7	56.97	473	235.89	1.55	0.15	0.31	2.11	
2- ЗАВТРАК												
	Сок фруктовый 1шт	100	0.24	0.24	5.88	26.4	9.6	1.32	0.018	0.012	6	
ОБЕД												
67	Суп лапша домашняя	200	1.86	2.75	11.13	78	10.26	0.34	0.03	0.01	0.38	
291	Плов из мяса кур (филе грудки)	210	16.88	10.88	31.2	165	31.2	1.44	0.03	0.11	0	
71	Икра свекольная	60	2.34	3.69	13.49	97	34.2	0.94	0.07	0.6	10.61	
372	Компот из сухофруктов	180	0.39	0.018	0.612	101.7	28.63	1.123	0.002	0.005	0.36	
	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	14.07	69	6.9	0.57	0.048	0	0	
	Хлеб отрубной	30	1.98	0.36	10.59	54	8.4	1.08	0.069	0	0	
	Итого:		25.73	17.968	81.092	564.7	119.59	5.493	0.249	0.725	11.35	
ПОЛДНИК												
255	Ватрушка с повидлом	100	2.8	4	28	283.7	76.46	0.606	0.046	0.04	0.046	
400	Молоко кипяченое	200	0	0	10.03	44.64	0.15	0.0038	0	0	0	
	Итого:		2.8	4	38.03	328.34	76.61	0.6098	0.046	0.04	0.046	
	Всего:		39.7	37.668	176.092	1366.04	432.09	7.6528	0.445	1.075	13.506	



МДОУ «Средняя школа №18» г. Могилы
 21.03.2025г. *С.В. Пугачева*