

МЕНЮ

Дата

20 25 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

| Прием пищи, наименование блюда               | Выход блюда (г) | Эн. ц (ккал) | Пищевые вещества (г) |             |              | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества, мг |             |              |              |
|----------------------------------------------|-----------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                              |                 |              | Б                    | Ж           | У            | В1           | С           | А            | Е          | Са                       | Р           | Mg           | Fe           |
| <b>Завтрак</b>                               |                 |              |                      |             |              |              |             |              |            |                          |             |              |              |
| Суп молочный с крупой (геркулес)             | 150             | 133          | 5                    | 6           | 15           | 0,1          | 2           | 35           | 0,1        | 171                      | 161,7       | 40,6         | 0,8          |
| Чай с лимоном                                | 180             | 34           | 0,1                  | 0           | 8            | 0            | 2,1         | 0            | 0          | 2,9                      | 1,4         | 0,8          | 0            |
| Бутерброд с маслом                           | 15/5            | 136          | 2,4                  | 7,5         | 14,6         | 0            | 0           | 20           | 0          | 9,3                      | 11,2        | 2,1          | 0,6          |
| <b>Второй завтрак</b>                        |                 |              |                      |             |              |              |             |              |            |                          |             |              |              |
| Кисломолочный напиток                        | 100             | 101          | 5                    | 4           | 8            | 0            | 0           | 39,9         | 0          | 247                      | 183,4       | 27,3         | 0,2          |
| <b>Обед</b>                                  |                 |              |                      |             |              |              |             |              |            |                          |             |              |              |
| Икра свекольная                              | 30              | 16           | 0,2                  | 0,9         | 1,5          | 0            | 6,2         | 0            | 0          | 10,7                     | 6,1         | 3,2          | 0,1          |
| Суп с клецками                               | 144/6           | 58           | 1,4                  | 2,2         | 8            | 0            | 3,8         | 13,1         | 0          | 28,5                     | 54,4        | 16,7         | 0,7          |
| Гуляш из отварного мяса                      | 70              | 185          | 12                   | 9           | 12,3         | 0,6          | 0,2         | 25           | 0          | 34                       | 178         | 22,2         | 1            |
| Каша рассыпчатая (греча)                     | 110             | 243          | 8,1                  | 6,1         | 38,6         | 0,2          | 0           | 20           | 0          | 16,5                     | 210,4       | 140          | 4,2          |
| Компот из сухих фруктов                      | 150             | 85           | 0,3                  | 0           | 20,8         | 0,3          | 0,3         | 0            | 0          | 18                       | 11,5        | 4,4          | 11,5         |
| Хлеб пшеничный                               | 20              | 82           | 2,2                  | 0,3         | 12,9         | 0            | 0           | 0            | 0          | 5,4                      | 18,4        | 10,5         | 0,5          |
| Хлеб ржаной                                  | 40              | 42           | 1,3                  | 0,2         | 6,6          | 0            | 0           | 0            | 0          | 3,6                      | 18,4        | 4            | 0,5          |
| <b>Уплотнённый полдник</b>                   |                 |              |                      |             |              |              |             |              |            |                          |             |              |              |
| Кондитерское изделие                         | 50              | 170          | 3,5                  | 5,2         | 10,7         | 0            | 0           | 0            | 0          | 0                        | 0           | 0            | 0            |
| Макаронные изделия отварные                  | 170             | 171          | 6                    | 4,3         | 27,9         | 0            | 0           | 20           | 0          | 11,7                     | 47,7        | 8,4          | 0,85         |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 30              | 16           | 0,2                  | 1           | 1,5          | 0            | 1,6         | 0            | 0          | 8,9                      | 9,4         | 4,8          | 0,3          |
| Биточки рубленные из птицы                   | 50              | 132          | 8,8                  | 6,7         | 9,8          | 0,4          | 0           | 17,9         | 0          | 28,8                     | 174,5       | 18,9         | 1,2          |
| Чай с фруктовым соком                        | 180             | 34           | 0                    | 0           | 8            | 0            | 0,2         | 0            | 0          | 0,2                      | 0,1         | 0,8          | 0            |
| Хлеб пшеничный                               | 20              | 82           | 2,2                  | 0,3         | 12,9         | 0            | 0           | 0            | 0          | 5,4                      | 18,4        | 10,5         | 0,5          |
| <b>Всего за день</b>                         | <b>1520</b>     | <b>1706</b>  | <b>57,6</b>          | <b>52,4</b> | <b>233,9</b> | <b>1,61</b>  | <b>16,5</b> | <b>190,9</b> | <b>0,1</b> | <b>612,8</b>             | <b>1105</b> | <b>315,2</b> | <b>23,75</b> |