

МЕНЮ

Дата

12 09

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
Завтрак													
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
Второй завтрак													
Кисломолочный напиток	100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Обед													
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
Уплотнённый полдник													
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
Всего за день	1520	1706	57,6	52,4	233,9	1,61	16,5	190,9	0,1	612,8	1105	315,2	23,75