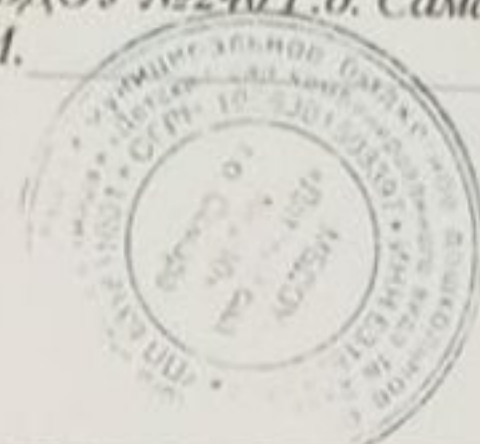


МЕНЮ

Дата

15.04

2025 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 |
| Уплотнительный 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 |