



**МЕНЮ**

Дата 22.01 2025 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)  
Меню на 1 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>													
Кулеш из круп молочный (ячневый)	150	130	5	5	15	0,12	2	33	0,1	159,2	155,3	40,7	0,9
Чай с молоком	180	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6
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>													
Сок фруктовый	100	105	1	0	25	0,4	8	0	0	39	35,9	19,5	0,4
<b>Обед</b>													
Салат из соленых огурцов с луком	30	14	0,2	1,1	0,8	0	3,6	0	0	6,6	6,9	3,5	0,8
Борщ	144/6	64	1,1	3,3	7,2	0	4,9	3,7	0	34,3	41,6	19,5	0,9
Котлеты из говядины с овощами	50	190	13	14	2	0,1	0	232	0	63,1	328,3	33	3,1
Горошница (гороховое пюре)	110	144	25,5	2,9	16	0,5	0	16,9	0	55,6	138	58,6	0,8
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>Уплотнительный полдник</b>													
Ватрушка с творогом или джемом	50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Чай с сахаром	150	30	0	0	4	0	0	0	0	0,1	0	0	0
Овощное рагу	200	220	3	14	19	0,9	11,7	0	0	43,5	0	0	1
Сосиски, сардельки отварные	50	185	12	9	12,8	0,8	0,1	25,7	0	34	17,8	22,2	1,1
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>1470</b>	<b>1745</b>	<b>74,3</b>	<b>61,4</b>	<b>211,8</b>	<b>3,22</b>	<b>31,5</b>	<b>349,9</b>	<b>0,1</b>	<b>572</b>	<b>1055,9</b>	<b>225,2</b>	<b>23,8</b>