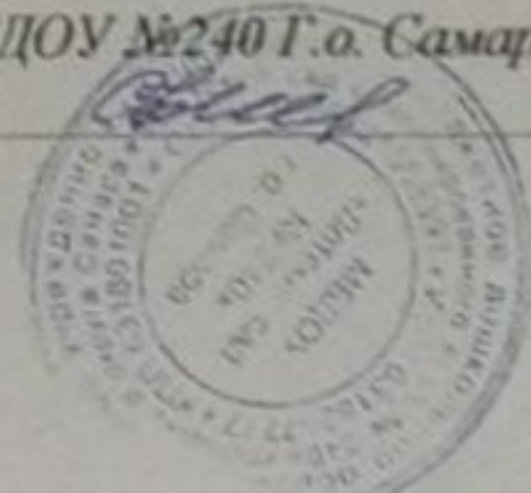


МЕНЮ

Дата

23.05

20.05 г



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

| Прием пищи,<br>наименование<br>блюда                     | Выход<br>д<br>блюда<br>(г) | Эн.<br>Ц.<br>(ккал<br>) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       | Витамины, мг |       |      |     | Минеральные вещества, мг |       |       |      |
|----------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|------|-------|--------------|-------|------|-----|--------------------------|-------|-------|------|
|                                                          |                            |                         | Б                       | Ж    | У     | В1           | С     | А    | Е   | Са                       | Р     | Mg    | Fe   |
| <b>Завтрак</b>                                           |                            |                         |                         |      |       |              |       |      |     |                          |       |       |      |
| Каша из пшена и<br>риса молочная<br>жидкая<br>(«Дружба») | 180                        | 170                     | 7                       | 6    | 23    | 0,12         | 2     | 36   | 0,1 | 195,7                    | 185,3 | 36,7  | 0,6  |
| Както с молоком                                          | 200                        | 107                     | 4                       | 3    | 15,8  | 0            | 1,4   | 22,0 | 0   | 135,9                    | 113,2 | 23,9  | 0,5  |
| Бутерброд с<br>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>                                    |                            |                         |                         |      |       |              |       |      |     |                          |       |       |      |
| Кисель                                                   | 100                        | 49                      | 0                       | 0    | 12    | 0            | 11    | 0    | 0   | 5                        | 6     | 3     | 0    |
| <b>Обед</b>                                              |                            |                         |                         |      |       |              |       |      |     |                          |       |       |      |
| Салат из фасоли с<br>луком                               | 50                         | 25                      | 0,8                     | 1,5  | 1,8   | 0            | 3,3   | 0,1  | 1,1 | 11                       | 68,3  | 15    | 0,3  |
| Рассольник на<br>бульоне со<br>сметаной                  | 173/7                      | 99                      | 1,8                     | 4,6  | 12,4  | 0            | 5,3   | 5    | 0   | 17,5                     | 73,9  | 26,6  | 0,6  |
| Жаркое по-<br>домашнему                                  | 150                        | 291                     | 12                      | 13   | 28,7  | 0,6          | 0,7   | 94,9 | 0   | 139                      | 146   | 30    | 1,2  |
| Компот из сухих<br>фруктов                               | 180                        | 102                     | 0,4                     | 0    | 24    | 0,4          | 0,6   | 0    | 0   | 20                       | 13    | 5     | 13   |
| Хлеб пшеничный                                           | 30                         | 70                      | 2,3                     | 0,3  | 14,5  | 0            | 0     | 0    | 0   | 6                        | 19,5  | 14,2  | 0,6  |
| Хлеб ржаной                                              | 50                         | 52                      | 1,9                     | 0,3  | 10    | 0            | 0     | 0    | 0   | 5,4                      | 27,6  | 6     | 0,8  |
| <b>Уплотнённый<br/>полдник</b>                           |                            |                         |                         |      |       |              |       |      |     |                          |       |       |      |
| Булочка<br>«Творожная»                                   | 50                         | 140                     | 6,6                     | 3,4  | 20,7  | 0            | 0     | 0    | 0   | 0                        | 0     | 0     | 0    |
| Суп молочный с<br>макаронными<br>изделиями               | 220                        | 189                     | 7                       | 7    | 23    | 0,11         | 2     | 49   | 0,3 | 220,2                    | 180   | 40,4  | 0,5  |
| Напиток из<br>шиповника                                  | 200                        | 81                      | 0,6                     | 0    | 18,6  | 0            | 91    | 0    | 0   | 11,1                     | 3,6   | 3,6   | 0,5  |
| Хлеб пшеничный                                           | 30                         | 70                      | 2,3                     | 0,3  | 14,5  | 0            | 0     | 0    | 0   | 6                        | 19,5  | 14,2  | 0,6  |
| <b>Всего за день</b>                                     | 1660                       | 1581                    | 49,1                    | 46,9 | 233,6 | 1,23         | 117,3 | 227  | 1,5 | 782,1                    | 867,1 | 220,7 | 19,8 |