

МЕНЮДата 25.03 2025г

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю вторник

| 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>                          |                 |              |                      |             |              |              |             |            |          |                          |               |              |             |
| Каша манная «Солнышко»                  | 180             | 234          | 8                    | 9           | 30           | 0,11         | 3           | 338        | 0,6      | 203                      | 178,7         | 33,1         | 0,6         |
| Какао с молоком                         | 200             | 107          | 4                    | 3           | 15,8         | 0            | 1,4         | 22,0       | 0        | 135,9                    | 113,2         | 23,9         | 0,5         |
| Бутерброд с маслом                      | 15/5            | 136          | 2,4                  | 7,5         | 14,6         | 0            | 0           | 20         | 0        | 9,3                      | 11,2          | 2,1          | 0,6         |
| Сыр (порциями)                          | 15              | 80           | 16,2                 | 7,1         | 12,4         | 0            | 0           | 0          | 0        | 0                        | 0             | 0            | 0           |
| <b>Второй завтрак</b>                   |                 |              |                      |             |              |              |             |            |          |                          |               |              |             |
| Плоды и ягоды свежие                    | 100             | 64           | 0,5                  | 0           | 14           | 0,4          | 7           | 0          | 0        | 26                       | 22            | 16,8         | 3,2         |
| <b>Обед</b>                             |                 |              |                      |             |              |              |             |            |          |                          |               |              |             |
| Салат из кукурузы консервированной      | 50              | 21           | 0,2                  | 1,8         | 0,9          | 0            | 5,7         | 0          | 0        | 8                        | 0             | 0            | 0,2         |
| Солянка «Домашняя» с мясными продуктами | 173/7           | 134          | 6,8                  | 6,7         | 11,4         | 0,1          | 7,2         | 21,6       | 0        | 29,3                     | 128,7         | 35,1         | 0,9         |
| Котлеты рубленные из птицы              | 70              | 185          | 12                   | 9           | 11,3         | 0,6          | 0,1         | 22         | 0        | 33                       | 178           | 22,2         | 1,7         |
| Макаронные изделия отварные             | 150             | 171          | 5,6                  | 4           | 27,2         | 0            | 0           | 20         | 0        | 11,1                     | 47            | 8            | 0,8         |
| Соус сметанный с томатом                | 30              | 30           | 0,5                  | 1,3         | 3,8          | 0            | 0,1         | 8,40       | 0        | 18,7                     | 15,2          | 2,3          | 0,3         |
| Компот из свежемороженных ягод          | 180             | 89           | 0,2                  | 0           | 21           | 0            | 2           | 0          | 0,2      | 14,6                     | 11,4          | 9,8          | 0,1         |
| 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 полдник</b>              |                 |              |                      |             |              |              |             |            |          |                          |               |              |             |
| Булочка "Любимая" с творогом            | 50              | 140          | 6,6                  | 3,4         | 20,7         | 0            | 0           | 0          | 0        | 0                        | 0             | 0            | 0           |
| Кулеш из круп молочный (пшеничный)      | 220             | 200          | 7                    | 8           | 24           | 0,18         | 2           | 51         | 0,2      | 209,9                    | 219,7         | 62,8         | 1,5         |
| Кисель                                  | 200             | 98           | 0                    | 0           | 24           | 0            | 22          | 0          | 0        | 10                       | 12            | 6            | 0           |
| 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>                    | <b>1775</b>     | <b>1881</b>  | <b>76,5</b>          | <b>61,7</b> | <b>270,1</b> | <b>1,39</b>  | <b>50,5</b> | <b>503</b> | <b>1</b> | <b>726,2</b>             | <b>1003,7</b> | <b>256,5</b> | <b>12,4</b> |