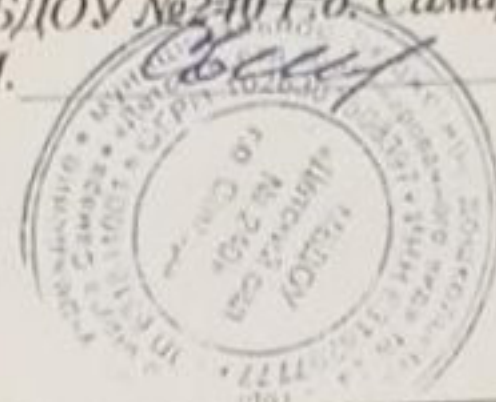


МЕНЮ

Дата

27.01

2025 г



Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)
 Меню на 2 недели понедельник

| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный с маслом | 120 | 175 | 12,9 | 13,9 | 2,1 | 0,1 | 0,2 | 214,8 | 0 | 58,8 | 303 | 30 | 3 |
| Салат из горошка зеленого консервированного | 30 | 15 | 0,7 | 0,4 | 1 | 0 | 1,9 | 0,1 | 0,6 | 6,6 | 41 | 9,4 | 0,1 |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 105 | 1 | 0 | 25 | 0,4 | 8 | 0 | 0 | 39 | 35,9 | 19,5 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 30 | 23 | 0,5 | 0 | 2,4 | 0 | 2,4 | 0 | 0 | 8,3 | 0 | 0 | 0,3 |
| Суп «Полевой» | 150 | 72 | 1,6 | 1,7 | 12,4 | 0,1 | 4,4 | 0 | 0 | 16,7 | 55,6 | 22 | 0,8 |
| Тефтели из птицы «Ежики» | 50 | 113 | 5,8 | 7 | 8 | 0,1 | 0,2 | 22,8 | 0 | 36,6 | 175 | 18 | 1,1 |
| 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 |
| Капуста тушеная | 150 | 220 | 3,3 | 14 | 19,1 | 0,9 | 11,7 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 0 | 1 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Гренки с сыром | 50 | 224 | 7,92 | 8,01 | 29,96 | 0 | 0 | 20 | 0 | 9,3 | 11,2 | 2,1 | 0,6 |
| Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 220 | 265 | 9,4 | 10,4 | 33,2 | 0,1 | 2,5 | 57 | 0 | 242,9 | 275 | 67,2 | 1,1 |
| Чай с сахаром | 180 | 34 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 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 | 1540 | 1770 | 54,02 | 66,71 | 219,46 | 2 | 32,6 | 356,9 | 0,6 | 606 | 1051,8 | 192,3 | 22,9 |