

**МЕНЮ**

Дата 16.02

20 24 г

Категория: Сад (с 3 до 7 лет)  
Меню на 1 неделю пятница

Присм наименование блюда	пищи	Вы ход бло да (г)	Эн. Ц. (кк ал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
Каша молочная жидкая «Геркулес»		180	24 4	9	11	27	0,2 3	2	60	0,6	225,7	266,2	60,9	1,4
Кофейный напиток «Злаковый»		200	102	9	0	24	0	0,3	0	0	29	26	18	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
<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>														
Винегрет овощной		50	28	0,4	1,8	2,3	0,2	3	0	0	9,1	17,4	7	0,3
Щи из свежей или квашеной капусты		173 17	79	1,6	4,9	7,1	0	11	7	0	48,8	54,9	24,2	1,9
Запеканка из вермишели с фаршем		115	271	15	7	36,0	0,2	5,5	401	26,0	26,1	241	33	5,4
Компот из сухих 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>Полдник</b>														
Венгерка с творогом		50	169	3,1	2,1	31,5	0,1	0	4,8	0	11,2	32	6,4	0,6
Напиток с джемом		20 0	38	0,1	0	9,4	0	0	0	0	0,3	0,2	0,9	0
<b>Ужин</b>														
Кулеш из круп молочный (кукурузный)		220	200	7	8	24	0,1 8	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5
Чай полусладкий		200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	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>		186 5	18 44	60,1	43, 8	299, 9	1,7 1	32,4	543,8	26,8	658,1	1023,1	283,1	28,8