



**МЕНЮ**

Дата 19.12 2023 г

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

Присм пищи, наименования 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>													
Суп молочный с макаронными изделиями	180	151	6	6	18	0,09	2	38	0,3	183,3	149,2	33,2	0,4
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
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>													
Икра кабачковая (промышленного производства)	50	28	0,4	1,8	2	0	2	0	0	10	12,2	7	0,5
Суп картофельный с горохом	173/7	107	4,3	4,2	13	0,2	4,6	0	0	33,2	80,1	32,2	0,6
Пюре картофельное	150	137	3	4,8	20	0,2	18,1	25	0	47	122	42,4	1,7
Куриные колочки со сметанным соусом	70/30	224	13	12,8	13,7	0,9	0,7	111,7	0	51,6	256,7	29,7	2,8
Компот из свежемороженых 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>Полдник</b>													
Булочка «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	200	126	6	7	10	0	3	46	0	252	189	29	0,2
<b>Ужин</b>													
Каша из круп вязкая (рисовая)	200	259	9	12	30	0,22	2	71	0,3	224,7	252,7	77,7	1,9
Чай с сахаром	200	38	0	0	7	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Бутерброды с джемом или повидлом	50	156	2,4	3,9	27,5	0	0,1	0	0	10,9	0	0	0,8
<b>Всего за день</b>	<b>1955</b>	<b>1959</b>	<b>83,2</b>	<b>71,1</b>	<b>272,4</b>	<b>2,01</b>	<b>41,8</b>	<b>311,7</b>	<b>0,8</b>	<b>903,3</b>	<b>1179,6</b>	<b>318,1</b>	<b>14,7</b>