

МЕНЮ

Дата 8.09.

20 22г



Категория: Сад (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю пятница

| Присм наименование блюда | Выхо д блюда (г) | Эн. Ц (ккал) | Пищевые вещества | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|--|---------------------------|------------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша из пшена и риса молочная жидкая («Дружба») | 180 | 170 | 7 | 6 | 23 | 0,12 | 2 | 36 | 0,1 | 195,7 | 185,3 | 36,7 | 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 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисель | 100 | 49 | 0 | 0 | 12 | 0 | 11 | 0 | 0 | 5 | 6 | 3 | 0 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Салат из белково-яичной капусты с яблоком | 50 | 25 | 0,8 | 1,5 | 1,8 | 0 | 3,3 | 0,1 | 1,1 | 11 | 68,3 | 15 | 0,3 |
| Рассольник на бульоне со 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- домашнему | 150 | 291 | 12 | 13 | 28,7 | 0,6 | 0,7 | 94,9 | 0 | 139 | 146 | 30 | 1,2 |
| 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 рисаной | 50 | 52 | 1,9 | 0,3 | 10 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5,4 | 27,6 | 6 | 0,8 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Булочки «Творожные» | 50 | 140 | 6,6 | 3,4 | 20,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Чай подсладкий | 200 | 38 | 0 | 0 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными и овощами | 220 | 189 | 7 | 7 | 23 | 0,11 | 2 | 49 | 0,3 | 220,2 | 180 | 40,4 | 0,5 |
| Напиток из 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 |
| Итого за день | 2070 | 1834 | 62,9 | 61,5 | 244,1 | 1,33 | 119,9 | 449,1 | 2,6 | 854,4 | 1263,1 | 268,7 | 23,3 |