

МЕНЮ

Дата

13.02.

202



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

| Присм<br>наименование блюда                  | Выход<br>блюда<br>(г) | Эн.<br>Ц<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |             |              | Витамины, мг |             |              |            | Минеральные вещества,<br>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 свежис                         | 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>328,1</b> | <b>14,7</b> |