

МЕНЮ

Дата 20.11.

20



Категория: Сад туберкулёзная интоксикации (с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю понедельник

| Прим наименование блюда | пищи, Вых од блю да (г) | Эн.ц (кка л) | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества, мг | | | |
|------------------------------|--|--------------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|------------|--------------------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная | 180 | 229 | 8 | 9 | 29 | 0,11 | 2 | 58 | 0,5 | 199,2 | 171 | 27,8 | 0,5 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 105 | 1 | 0 | 25 | 0,4 | 8 | 0 | 0 | 39 | 35,9 | 19,5 | 0,4 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Огурец соленый | 50 | 28 | 0,8 | 0 | 2,6 | 0,1 | 2,9 | 0 | 0 | 8,8 | 0 | 0 | 0,9 |
| Суп крестьянский со сметаной | 172/8 | 86 | 2 | 2,5 | 14,3 | 0,2 | 5,2 | 0 | 0 | 20,3 | 66,8 | 26 | 0,9 |
| Плов с курицей | 150 | 304 | 16 | 14,7 | 26,7 | 0,1 | 0,4 | 147,9 | 0 | 43 | 359,7 | 41,5 | 3,3 |
| 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 |
| Подзвик | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 50 | 170 | 3,5 | 5,2 | 10,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Напиток шиповника | из 200 | 81 | 0,6 | 0 | 18,6 | 0 | 91 | 0 | 0 | 11,1 | 3,6 | 3,6 | 0,5 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Рыба, тушеная с овощами | 80 | 92 | 9 | 4,8 | 2,7 | 0 | 2,4 | 4,9 | 0 | 27 | 165 | 31,6 | 0,5 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 171 | 5,6 | 4 | 27,2 | 0 | 0 | 20 | 0 | 11,1 | 47 | 8 | 0,8 |
| 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 |
| Всего за день | 1850 | 1841 | 59,8 | 51,6 | 257,2 | 1,31 | 113,9 | 272,8 | 0,5 | 542,4 | 1053 | 223,4 | 23,9 |