

МЕНЮ

Дата 29.11.

202



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

Присм наименование блюда	пищи, блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (ккал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
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
Второй завтрак														
Плоды и ягоды свежие		100	64	0,5	0	14	0,4	7	0	0	26	22	16,8	3,2
Обед														
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 колобки 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
Полдник														
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
Ужин														
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
Всего за день		1955	1959	83,2	71,1	272,4	2,01	41,8	311,7	0,8	903,3	1179,6	318,1	14,7