

МЕНЮДата 31.05 2023гКатегория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)
Меню на 2 неделю среда

| Прием наименование 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 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Суп молочный с крупой (геркулес) | 180 | 157 | 6 | 7 | 18 | 0,14 | 2 | 42 | 0,1 | 207,4 | 193,8 | 47,8 | 1 |
| 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 |
| Второй завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 100 | 101 | 5 | 4 | 8 | 0 | 0 | 39,9 | 0 | 247 | 183,4 | 27,3 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | |
| Икра свекольная | 50 | 26 | 0,4 | 1 | 2,2 | 0 | 8,4 | 0 | 0 | 13,3 | 10,1 | 5,4 | 0,2 |
| Суп с клецками | 173/7 | 70 | 1,6 | 2,6 | 9,7 | 0 | 4,6 | 15,7 | 0 | 34,2 | 65,3 | 20,0 | 0,8 |
| Гуляш из отварного мяса | 70 | 185 | 12 | 9 | 12,3 | 0,6 | 0,2 | 25 | 0 | 34 | 178 | 22,2 | 1 |
| Каша рассыпчатая (перловая) | 130 | 243 | 8,6 | 6,9 | 38,8 | 0,3 | 0 | 20,2 | 0 | 16,6 | 210,7 | 140,1 | 4,7 |
| 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 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| Бутерброды с джемом или повидлом | 50 | 156 | 2,4 | 3,9 | 27,5 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 10,9 | 0 | 0 | 0,8 |
| Чай с молоком | 200 | 89 | 2,6 | 2,3 | 14 | 0 | 1,2 | 18,4 | 0 | 111 | 83 | 12 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 170 | 171 | 6 | 4,3 | 27,9 | 0 | 0 | 20 | 0 | 11,7 | 47,7 | 8,4 | 0,85 |
| Икра кабачковая (промышленного производства) | 50 | 28 | 0,4 | 1,8 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 | 10 | 12,2 | 7 | 0,5 |
| Яйцо вареное | 20 | 220 | 3 | 14 | 19,1 | 0,9 | 11,4 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 0 | 1 |
| Чай с фруктовым соком | 200 | 38 | 0 | 0 | 9 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 0,3 | 0,1 | 0,9 | 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 | 2090 | 2231 | 80,1 | 79,8 | 293,6 | 2,44 | 33,7 | 423,3 | 1,2 | 874,3 | 1497,1 | 398,6 | 31,55 |