

МЕНЮ

Дата

5 04

20 24

Категория: Сад туберкулёзная интоксикация (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели пятница

| Прием пищи, наименование блюда                  | Выход блюда (г) | Эн. Ц. (ккал) | Пищевые вещества |      |       | Витамины, мг |       |       |     | Минеральные вещества, мг |        |       |      |
|---|-----------------|---------------|------------------|------|-------|--------------|-------|-------|-----|--------------------------|--------|-------|------|
|   |                 |               | Б                | Ж    | У     | В1           | С     | А     | Е   | Ca                       | P      | 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 фасоли с луком                         | 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 ржаной                                     | 50              | 52            | 1,9              | 0,3  | 10    | 0            | 0     | 0     | 0   | 5,4                      | 27,6   | 6     | 0,8  |
| Полдник   |                 |               |                  |      |       |              |       |       |     |                          |        |       |      |
| Булочка «Творожная»                             | 50              | 140           | 6,6              | 3,4  | 20,7  | 0            | 0     | 0     | 0   | 0                        | 0      | 0     | 0    |
| Чай полусладкий                                 | 200             | 38            | 0                | 0    | 7     | 0            | 0     | 0     | 0   | 0,3                      | 0      | 0     | 0    |
| Ужин  |                 |               |                  |      |       |              |       |       |     |                          |        |       |      |
| Суп молочный с макаронными изделиями            | 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  |
| Всего за день                                   | 2020            | 1834          | 62,9             | 61,5 | 244,1 | 1,33         | 119,9 | 449,1 | 2,6 | 854,4                    | 1263,1 | 268,7 | 23,3 |