

МЕНЮ

Дата

12.12

2023



Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)

Меню на 2 недели вторник

Прием пищи, наименование 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														
Каша манная «Солнышко»	150	197	7	7	26	0,1	3	287	0,5	189	163,8	30,1	0,5	
Какао с молоком	180	89	3	2	13,1	0	1,1	18,3	0	113,3	94,3	19,9	0,4	
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														
Салат из кукурузы консервированной	30	13	0,1	1,1	0,5	0	3,4	0	0	4,8	0	0	0,1	
Щи по-уральски с крупой (рисовой) и со сметаной	144 /6	117	5,7	5,6	9,5	0,1	6	18	0	24,4	107,2	29,2	0,7	
Котлеты рубленые из птицы	50	132	8,8	6,7	9,8	0,4	0	17,9	0	28,8	174,5	18,9	1,2	
Макаронные изделия отварные	130	148	4,9	3,7	23,6	0	0	17	0	9,6	40,8	7,2	0,7	
Соус сметанный с томатом	30	30	0,5	1,3	3,8	0	0,1	8,40	0	18,7	15,2	2,3	0,3	
Компот из свежемороженых ягод	150	74	0,2	0	18	0	1,9	0	0,1	12,1	9,5	8,2	0,1	
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
Хлеб ржаной	40	42	1,3	0,2	6,6	0	0	0	0	3,6	18,4	4	0,5	
Полдник														
Булочка "Любимая" с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
Чай с фруктовым соком	150	30	0	0	6	0	0	0	0	0	0	0,5	0	
Ужин														
Кулеш из круп молочный (пшеничный)	220	200	7	8	24	0,18	2	51	0,2	209,9	219,7	62,8	1,5	
Кисель	180	89	0,2	0	21	0	2	0	0,2	14,6	11,4	9,8	0,1	
Хлеб пшеничный	20	82	2,2	0,3	12,9	0	0	0	0	5,4	18,4	10,5	0,5	
Всего за день	1685	1745	68,8	54,2	249,4	1,18	26,5	437,6	1	674,9	924,8	232,8	10,9	