

МЕНЮ

Дата

15.11.

2021



Категория: Ясли(с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

Присм наименование блюда	пищи, Вы ход 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													
Суп молочный с крупой (геркулес)	150	133	5	6	15	0,1 1	2	35	0,1	171	161,7	40,6	0,8
Кофейный напиток «Злаковый»	180	92	7	0	21,9	0	0,3	0	0	26,9	23,2	17,1	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	10 1	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
Обед													
Икра свекольная	30	16	0,2	0,9	1,5	0	6,2	0	0	10,7	6,1	3,2	0,1
Суп с клецками	144 /6	58	1,4	2,2	8	0	3,8	13,1	0	28,5	54,4	16,7	0,7
Гуляш из отварного мяса	70	185	12	9	12,3	0,6	0,2	25	0	34	178	22,2	1
Каша рассыпчатая (перловая)	110	243	8,1	6,1	38,6	0,2	0	20	0	16,5	210,4	140	4,2
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
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													
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	150	67	2,0	1,7	10,7	0	0,9	13,8	0	83,7	62	9,8	0,6
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)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3
Яйцо варенос	20	220	3	14	19,1	0,9	11, 4	0	0	43,5	0	0	1
Чай с фруктовым соком	18 0	34	0	0	8	0	0,2	0	0	0,2	0,1	0,8	0
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	164	191	60,	61,4	267,8	2,1	27	186,	0,1	735,	1014,	322,	24,