

МЕНЮ

Дата 21.11.

2023

Категория: Ясли(с 3 до 7 лет)
Меню на 1 неделю 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
Суп молочный с макаронными изделиями	150	126	5	5	16	0,07	2	31	0,2	146,9	120,5	27,4	0,3
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
Сыр (порциями)	15	80	16,2	7,1	12,4	0	0	0	0	0	0	0	0
Второй завтрак													
Фрукты 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)	30	16	0,2	1	1,5	0	1,6	0	0	8,9	9,4	4,8	0,3
Суп картофельный с горохом	144/6	89	3,6	3,5	10,8	0,1	3,8	0	0	27,6	66,8	26,9	0,5
Пюре картофельное	110	115	2,5	4	17,2	0,1	15,3	21,8	0	39,8	103,5	36,8	1,1
Куриные колбаски со сметанным соусом	60/30	219	12,5	12	13,3	0,8	0,6	111	0	51	256,3	29	2,3
Компот из свежзамороженных 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 «Самарская» с творогом	50	140	6,6	3,4	20,7	0	0	0	0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	150	90	4	5	7	0	2	33	0	180	135	21	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	180	34	0	0	4	0	0	0	0	0,2	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	1685	1814	75,6	64,9	248,4	1,69	36,6	287,8	0,6	773,3	1046,9	282,3	12,8