

МЕНЮ

Дата

29.11.

202



Категория: Ясли(с 3 до 7 лет)

Меню на 2 неделю среда

Присм наименование блюда	пищи,	Вы ход бло да (г)	Эн. ц (кка л)	Пищевые вещества			Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Второй завтрак</b>														
Кисломолочный напиток		100	10 1	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
<b>Обед</b>														
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
<b>Подник</b>														
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
<b>Ужин</b>														
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 вареное		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
<b>Всего за день</b>		<b>164</b>	<b>191</b>	<b>60,</b>	<b>61,4</b>	<b>267,8</b>	<b>2,1</b>	<b>27</b>	<b>186,</b>	<b>0,1</b>	<b>735,</b>	<b>1014,</b>	<b>322,</b>	<b>24,</b>