

**МЕНЮ**

Дата

18.04

2021 г

Категория: Ясли (с 3 до 7 лет)

Меню на 1 неделю четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Эн. Ц. (к кал)	Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>													
Каша из круп вязкая (пшенная)	150	185	6	8	22	0,16	2	49	0,2	174	190,5	57,1	1,4
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
<b>Второй завтрак</b>													
Кисломолочный напиток	100	101	5	4	8	0	0	39,9	0	247	183,4	27,3	0,2
<b>Обед</b>													
Салат из свежих огурцов с репчатым луком	30	12	0,1	1	0,4	0	1,7	0	0	3,6	6,4	2,9	0,1
Свекольник	146/4	52	1,2	2	7,2	0	3,4	11,9	0	25,7	49	15	0,6
Голубцы с сметаной	130	132	8,8	6	9,8	0,4	0,8	17,9	0	24,8	127	15	1,2
Напиток из плодов шиповника	150	66	0,5	0	15	0	75	0	0	9,2	2,5	2,5	0,4
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>Полдник</b>													
Пирожок «Рыбка»	50	141	19	5,4	3,8	0,1	0,4	0	0	66,6	0	0	1,5
Компот из сухих фруктов	150	85	0,3	0	20,8	0,3	0,3	0	0	18	11,5	4,4	11,5
<b>Ужин</b>													
Суп молочный с крупой (гречневая)	220	209	8	9	23	0,18	3	58	0,2	245,3	239,1	62,5	1,3
Чай с фруктовым соком	180	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>1605</b>	<b>1528</b>	<b>76,2</b>	<b>52,8</b>	<b>190,5</b>	<b>1,14</b>	<b>87,9</b>	<b>215</b>	<b>0,4</b>	<b>951,4</b>	<b>970,2</b>	<b>234,5</b>	<b>20,7</b>