

МЕНЮ
10 сентября
Завтрак

Наименование блюдов	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,24	5,45	4,60	5,29	22,61	29,06	149,26	186,30	0,82	1,05
Чай с молоком, сахаром	170/6	180/6	2,67	2,67	2,14	2,14	9,77	9,77	68,66	68,66	1,20	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,60		

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие(яблоки)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,0 0	10,00
--------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-----------	-------

Обед:

Салат из свежей капусты с яблоками	40	60	0,05	0,07	2,04	3,06	4,47	6,70	36,04	54,06	6,75	10,12
Суп картофельный с горохом на бульоне из индейки	150	180	3,29	3,95	3,16	3,79	9,92	11,91	88,95	106,74	3,50	4,19
Плов из отварной индейки	150	200	6,92	9,22	5,95	7,94	34,32	45,75	217,98	290,64	4,08	5,44
Компот из урюка	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	10,83	16,60	44,85	68,20	0,00	2,44
Хлеб пшеничный	20	20	1,52	1,52	0,16	0,16	9,84	9,84	47	47	0	0
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10	0	0

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
Булочка дорожная	35	50	2,37	3,39	2,94	4,90	14,75	30,10	112,35	165,50	0	0

Ужин:

Фрикадельки рыбные отварные	50	80	8,38	13,41	1,77	2,82	0,71	1,14	55,00	88,00	0,83	1,33
Картофель запеченный	120	140	2,61	3,05	10,07	11,7 5	18,12	21,15	172,80	201,60	15,97	18,64
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,5	0,61	0,2	0,25	12,23	18,68	52,5	79,38	75	90,00
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00