

МЕНЮ
13 октября
Завтрак :

Наименование блюда	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 пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,92	5,04	6,85	8,18	22,39	28,77	166,76	208,76	0,00	0,00
Чай с молоком, с сахаром	180/6	180/6	2,67	2,67	2,27	2,27	10,34	10,34	72,70	72,70	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:

Сок	125	180	0,63	0,90	0	0	12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
-----	-----	-----	------	------	---	---	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из зеленого горшка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,8		
Рассольник «ленинградский» со сметаной	150/5	180/7	1,34	1,63	3,80	4,71	7,37	8,88	72,45	88,56		6,16
Тефтели куриные (без риса) запеченные в сметано-томатном соусе	40/20	50/25	4,98	6,23	5,17	6,46	5,89	7,36	90,00	112,50	0,30	0,38
Вермишель отварная	110	130	4,15	4,90	0,49	0,58	23,41	27,66	114,62	135,46		
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
Хлеб пшеничный		25		1,9		0,2		12,30		58,75		

Полдник:

Молоко кипяченое	150	180	4,58	5,22	4,08	4,50	7,58	8,64	85,00	96,30	1,95	2,34
Кондитерское изделие (печенье)	20	20	1,28	1,28	3,36	3,36	13,70	13,70	90,20	90,20	0	0

Ужин:

Сырники творожные с молоком сгущенным	100/20	120/30	20,18	23,92	17,90	21,47	22,92	25,23	334,00	390,40		
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	12,23	18,68	52,50	79,38	75	90