


 МЕНЮ
 13 марта
Завтрак :

Наименование блюдо	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
<i>Каша жидкая молочная гречневая, с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,33	4,38	6,19	3,80	24,57	14,36	180,10	225,90	1,15	1,48
<i>Чай без сахара с мармеладом</i>	170/10	180/20	0,07	0,09	0,02	0,02	11,93	23,84	48,15	96,30	0,02	0,03
<i>Бутерброд с сыром, с маслом сливочным</i>	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты свежие</i>	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
----------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

<i>Салат из зеленого горошка к/с</i>	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
<i>Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками</i>	150/10	180/10	5,29	5,95	4,33	4,97	10,00	11,98	108,56	126,35	3,55	4,24
<i>Тефтели мясные</i>	50	70	5,79	8,10	5,21	7,29	5,62	7,87	92,46	129,44	0,04	0,06
<i>Рагу из овощей</i>	120	150	2,02	2,53	12,56	15,70	9,83	12,29	162,29	202,86	14,3	17,87
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
<i>Хлеб ржаной</i>	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,84	79,20	89,19		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (ряженка)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
<i>Кондитерское изделие(сушки)</i>	20	20	2,18	1,09	0,26		13,76	15,28	83	66,20	0	0

Ужин:

<i>Рыба тушеная с овощами</i>	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	14,00	21,70	22,30	196,18	245,00	0	0
<i>Пюре картофельное</i>	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5 /5	180/6 /7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	0,00