

МЕНЮ
 18 марта
 Завтрак :


Наименование блюд	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
<i>Какао с молоком</i>	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

<i>Сок</i>	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
------------	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

<i>Винегрет овощной</i>	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
<i>Щи со свежей капустой с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной</i>	150/10 /5	180/1 0/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
<i>Тефтели мясные в томатном соусе</i>	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
<i>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</i>	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
<i>Компот из урюка</i>	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	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	0,54
<i>Вафли</i>	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	68,80	0,00	0,00

Ужин:

<i>Пудинг творожный с повидлом</i>	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
<i>Чай с сахаром</i>	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03