

МЕНЮ
 29 октября
 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
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
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	5,99	5,99	58,83	58,83	1,43	1,43
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			12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
-----	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Винегрет овощной с квашеной капустой	40	60	0,33	0,55	0,06	0,01	1,14	1,19	6,6	11	5,25	8,75
Щи со свежей капустой с картофелем, со сметаной	150/5	180/7	1,19	1,45	3,72	4,61	4,92	5,94	61,95	75,96	9,49	11,39
Биточки «Домашние»	50	70	7,61	10,65	11,07	15,50	7,66	10,72	161,00	225,40		
Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,90	196,94		
Компот из урюка	150	180	0,33	0,40	0,02	0,02	10,83	16,60	44,85	68,20		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		2,44
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
Булочка с сахаром	35	35	2,66	5,90	4,20	6,20	18,42	24,46	95,67	170,67	0,11	0,15

Ужин:

Рыба, тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	4,00	10,59	13,24	21,70	27,13	196,18	245,23		
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	130/2	2,66	3,14	4,62	5,46	27,55	32,56	162,47	192,01		
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	25	30	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00