



МЕНЮ
30 октября
Завтрак :

Наименование блюد	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 пшеничная молочная с маслом сливочным</i>	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
<i>Чай с молоком, сахаром</i>	180/6	180/6	2,67	2,67	2,27	2,27	10,34	10,34	72,70	72,70	1,20	1 20
<i>Бутерброд с маслом сливочным</i>	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	15,49	15,49	98,50	111,60		

2-ой Завтрак:

<i>Фрукты</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 моркови с сахаром</i>	40	60	0,05	0,07	2,04	3,06	4,47	6,70	36,04	54,06	6,75	10,12
<i>Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы</i>	150/10	180/10	3,88	4,65	5,18	6,22	7,01	8,41	92,65	114,78	0,54	0,64
<i>Жаркое из отварной птицы по-домашнему</i>	150	180	13,89	16,66	15,51	18,61	14,21	17,05	252,86	303,43	5,79	6,95
<i>Напиток из сухофруктов</i>	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
<i>Хлеб ржаной</i>	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		
<i>Хлеб пшеничный</i>		25		1,9		0,20		12,30		58,75		

Полдник:

<i>Кисломолочный напиток (катык)</i>	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	1,44
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

<i>Ватрушка королевская</i>	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,17	6,23	21,78	26,48	2,02	2,83