

МЕНЮ
31 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,43	6,28	7,45	26,29	33,78	185,66	233,10	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	14,35	42,67	90,54	1,17	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	4,55	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,83	146,10		

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6	1,47	2,45
Суп картофельный с рисовой крупой, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10/5	180/10/7	2,55	2,57	2,95	3,02	8,06	9,63	72,05	79,60		
Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	70/3	12	8,56	5,33	7,60	7,37	10,31	102,20	144,36	0,16	0,22
Макаронные изделия отварные с овощами	110	130	3,79	4,48	4,39	5,19	20,92	24,72	138,16	163,28	1,99	2,35
Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,23	89,10		
Хлеб пшеничный		25		1,90		0,20		12,30		58,75		

Полдник:

Кисломолочный напиток(ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
Булочка «Российская»	30	30	2,11	2,11	2,40	2,40	14,61	14,61	88,50	88,50	0,01	0,01

Ужин:

Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	200	8,38	11,17	9,22	12,30	20,92	27,90	201,38	268,50	0,88	1,17
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	12,23	18,68	52,50	79,38	75,00	90,00
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00