

МЕНЮ
7 октября
Завтрак :

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергети ческая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,76	4,83	6,13	7,26	22,96	29,50	162,00	202,64	0	0
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	15,82	15,82	106,74	106,74	1,43	1,43
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	1,99	2,83	2,40	3,15	10,6 3	13,70	68,00	94,40	2,50	3,60
-----	-----	-----	------	------	------	------	-----------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из картофеля с солеными огурцами	40	60	0,49	0,73	3,14	4,71	3,58	5,38	44,56	66,84	2,41	3,62
Борщ со свежей капустой, картофелем , со сметаной	150/7	180/7	1,26	1,50	4,00	4,77	6,81	8,11	73,59	87,64	6,43	7,66
Тефтели из мяса индейки запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20	50/25	4,98	6,23	5,17	6,46	5,89	7,36	90,00	112,50	0,30	0,38
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	130/3	4,17	4,93	2,66	2,75	23,45	27,70	134,38	155,22	0	0
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
Хлеб пшеничный	20	25	1,52	1,90	0,16	0,20	9,84	12,30	47,00	58,75	0	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	псуя 01 ,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		

Полдник:

Молоко кипяченое	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	8,64	76,50	96,30	0,45	2,34
Кондитерское изделие(печенье)	20	20	1,28	1,28	3,36	3,36	13,70	13,70	90,20	90,20	0	0

Ужин:

Запеканка творожная с повидлом	100/30	120/30	10,92	13,34	12,11	14,53	47,10	49,10	345,50	418,50	1,83	0,56
Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	180/6/ 7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,17	6,23	21,78	26,48	2,02	2,83