

МЕНЮ
9 октября
Завтрак :



Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		ясли	сад
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад		
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,08	6,54	4,78	6,15	27,39	35,21	173,76	223,41	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	5,99	42,67	42,67	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/10	30/5/10	1,98	2,35	4,38	4,52	14,82	17,39	106,70	119,80	0,16	0,16

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 свежей капусты с яблоками	40	60	0,33	0,55	0,06	0,1	1,14	1,9	6,6	11	5,25	8,75
Суп картофельный с пшениной крупой	150	180	1,18	1,42	1,63	1,95	7,27	8,72	51,45	61,74	4,95	5,94
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	200	13,34	17,79	10,37	13,83	12,90	17,20	198,00	264,00	8,71	11,61
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10		0,00
Хлеб пшеничный		25		1,90		0,20		12,30		58,75		0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток (кефир)с сахаром	150/2	180/3	4,35	5,22	3,75	4,50	8,00	10,19	83,00	102,00	1,05	1,05
Булочка с сахаром	35	35	2,66	2,66	4,20	4,20	18,42	18,42	95,67	95,67	0,11	0,11

Ужин:

Омлет натуральный	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,28	0,32
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