

Меню на 08.05.2024 г.
Среда (8-й день)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамин С	
		1,5 - 3	3 - 7 лет	Б		Ж		У		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
День 8		1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет	1,5 - 3	3 - 7 лет
<i>завтрак:</i>	Омлет	90	100	5,89	8,17	9,11	12,65	34,38	47,75	243,41	338,07	0,594	0,825
	Бутерброд с сыром	35	45	4,92	6,33	7,89	10,15	7,45	9,58	121,76	156,55	0,105	0,135
	Кофейный напиток с молоком	150	200	2,44	3,26	2,44	3,26	11,48	15,30	76,41	101,88	0,45	0,6
2-й завтрак	Сок	100	100	0,3	0,3	0,1	0,1	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		375	445	13,55	18,06	19,54	26,16	68,51	87,83	509,58	664,5	5,149	5,56
<i>обед:</i>	Салат из моркови и яблока	40	60	0,36	0,55	4,07	6,10	2,86	4,29	50,14	75,21	2,42	3,63
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	250	8,37	11,63	8,46	11,75	14,17	19,67	167,67	232,88	9,432	13,1
	Тефтели мясная	60	70	6,76	7,88	7,52	8,77	7,57	8,83	125,07	145,91	1,368	1,596
	Рагу из овощей	130	150	3,09	3,71	9,24	11,09	15,04	18,05	157,20	188,64	30,405	36,486
	Кисель из концентрата плодово-ягодный	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	7,48	9,98	28,43	37,90	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	40	50	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	50	1,06	1,32	0,19	0,24	5,34	6,68	27,84	34,8	0,00	0,00
Итого за обед		640	830	22,68	28,89	29,8	38,35	72,14	92,1	650,35	832,84	43,625	54,812
<i>полдник</i>	Вермишель молочная	150	200	3,02	3,48	3,67	4,23	41,85	48,28	210,92	243,38	0,234	0,27
	Чай с сахаром	150	200	0,15	0,20	0,00	0,00	11,27	15,02	44,07	58,76	0,075	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	3,04	3,8	0,32	0,4	19,68	24,6	94	117,5	0,00	0,00
	Яблоко	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	8,64	11,52	35,90	47,86	0,00	0,00
Итого за полдник		420	530	3,57	4,08	4,07	4,63	61,76	74,82	290,89	350	0,309	0,37
Итого за весь день		1435	1805	39,8	51,03	53,41	69,14	202,41	254,75	1450,82	1847,34	49,083	60,742