

Меню на 14.05.2024 г.
Вторник (2-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 2													
<i>завтрак:</i>	Каша сборная молочная	180	250	9,05	12,58	13,14	18,25	42,62	59,20	324,11	450,15	2,088	2,9
	Бутерброд с повидлом	35	50	1,07	1,53	1,91	2,73	20,39	29,14	100,61	143,73	0,49	0,7
	Чай с сахаром с лимоном	150	200	0,19	0,26	0,00	0,00	11,42	15,22	45,87	61,16	2,175	2,9
2-й завтрак	Сок	100	100	0,30	0,30	0,10	0,10	15,2	15,2	68	68	4	4
Итого за завтрак		465	600	10,61	14,67	15,15	21,08	89,63	118,76	538,59	723,04	8,753	10,5
<i>обед:</i>	Салат из свеклы отварной	40	60	0,64	0,85	2,29	3,05	3,76	5,02	38,18	50,91	4,275	5,7
	Суп с рыбными консервами	180	250	14,80	16,65	3,63	4,09	11,31	12,73	137,49	154,67	11,776	13,248
	Жаркое по – домашнему	160	180	17,04	22,72	8,11	10,82	13,59	18,12	195,78	261,04	16,575	22,1
	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	3,80	0,32	0,40	19,68	24,60	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	34,80	0,00	0,00
Итого за обед		610	790	36,58	45,34	14,54	18,6	61,16	77,13	521,72	656,82	32,626	41,048
<i>полдник</i>	Пудинг из творога с рисом	110	130	13,81	16,32	11,08	13,09	22,56	26,66	299,89	354,42	0,022	0,026
	Молоко сгущенное	20	30	0,14	0,22	0,17	0,26	1,11	1,67	6,56	9,84	0,02	0,03
	Какао с молоком	150	200	2,79	3,72	2,75	3,66	18,72	24,96	108,36	144,48	0,45	0,6
	Яблоко свежее	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47	10	10
Итого за полдник		380	460	17,14	20,66	14,4	17,41	52,19	63,09	461,81	555,74	10,492	10,656
Итого за весь день		1455	1850	64,33	80,67	44,09	57,09	202,98	258,98	1522,12	1935,6	51,871	62,204

