

МЕНЮ НА 23 СЕНТЯБРЯ

		1,5 - 3 года			
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
Завтрак					
215	Омлет	90	8,3	14,4	1,5
	Икра кабачковая	30	0,4	1,5	1,9
	Масло коровье сладкосливочное несоленое порц.	10	0,1	7,8	0,1
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7
1195 к	Чай зеленый с молоком с сахаром	150	1,0	1,2	9,2
	Банан	80	1,3	0,4	20
Завтрак2					
10-00	Сок овощной	100	0,5	0,1	10,1
10-00	Нектар овощной				
Обед					
22 (с)	Салат зеленый с помидорами и сладким перцем с растительным маслом	40	0,4	3,7	1,1
113 (к)	Борщ сибирский	165	3,1	3,8	5,3
251	Филе минтая, запеченное в молочном соусе	55	6,6	4,0	4,6
321	Пюре картофельное	110	2,2	5,1	12,8
376	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,33	0,01	20,83
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта.	20	1,5	0,54	9,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9
Полдник					
782 (с)	Булочка "Янтарная"	50	2,5	4,8	20,3
401	Ряженка	150	4,3	3,7	6,7
Ужин					
564 (з)	Салат из свежих огурцов, горошка консервированного с растительным маслом	40	3,2	4,6	9,4
12	Салат из кукурузы				
290	Пудинг из говядины	60	8,4	4,2	2,6
324	Пюре морковное	100	1,6	4,05	8,5
392	Чай с сахаром	150/7	1,0	1,2	9,2
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	20	1,5	0,54	9,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,0	0,36	9,9
			Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
			51,9	67,0	193,2

3 - 7 лет					
Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	

163,20	110	10,1	17,6	1,8	199,50
23,60	30	0,4	1,5	1,9	23,60
70,90	10	0,1	7,8	0,1	70,90
48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
52,40	180	1,5	1,6	12,1	64,20
94,00	80	1,3	0,4	20	94,00

43,00					
	100	0,1	0	10,3	42,00

32,40	60	0,6	5,5	1,7	48,60
135,6	200	3,8	4,6	6,4	164,40
100,2	70	9,7	5,2	5,9	118,50
116,00	120	2,4	5,2	13	120,30
84,80	180	0,38	0,01	25,00	101,76
48,64	30	2,9	1,01	15,60	79,10
45,60	25	1,47	0,45	13,11	59,63

146,30	70	3,5	6,7	28,4	206,00
98,00	180	5,6	4,6	8,2	119,20

77,80					
	60	4,55	2,7	3,2	129,00
112,0	70	9,9	5,1	3,1	131,0
76,6	110	2,2	4,6	9,0	85,4
52,40	180/10	1,2	1,5	12,0	64,0
48,64	25	1,47	0,45	13,11	59,63
45,60	20	1,5	0,54	9,7	48,64
Энергетическая ценность (ккал)		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
1716,4		67,6	78,2	229,3	2108,5