

МЕНЮ №10

На 24 июля

Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
1.Каша рисовая молочная с маслом сл	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
2.Чай с сахаром, с яблоком	170/6/ 10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	0,63	0,90			12,62	18,18	52,77	76,00	2,50	3,60
-----	-----	-----	------	------	--	--	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

1.Салат из свежей моркови	40	60	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,80		
2.Суп картофельный с пшённой крупой на курином бульоне	150	180	0,98	1,18	1,36	1,36	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
3.Жаркое по- домашнему из курицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
4.Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47		
5.Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 35	30 45	1,52 2,31	2,28 2,97	0,16 0,42	0,24 0,54	9,84 13,85	14,77 17,84	47,00 69,23	70,57 89,19	0,00	0,00

Полдник:

Кисломолочный напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	0,54
Кондитерское изделие	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,010

Ужин:

1.Сырники из творога с повидлом	100/30	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
2.Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,20	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,0 0	90,00