

МЕНЮ №2

на 28 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 пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
2.Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78		
3.Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	8,50	111,68	1,43	1,43

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,0	1,0	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,0	4,0
-----	-----	-----	-----	-----	------	------	-------	-------	-------	-------	-----	-----

Обед:

1.Свежие огурцы	30	50	0,55	0,82	2,09	3,13	3,43	5,15	34,64	51,96	4,80	7,20
2.Борщ на мясном бульо-не,со сметаной	150/5	180/7	1,26	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
3.Гуляш из отв. говядины	30/30	40/40	8,73	11,64	10,07	13,43	1,73	2,31	132,60	176,80	0,56	0,74
4.Каша гречневая рассыпчатая с маслом	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27	0	0
5.Кисель	150	180	0,45	0,54	0,08	0,09	13,50	16,18	62,70	75,24	0,83	0,99
6.Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	25 35	35 45	1,90 2,31	2,66 2,97	0,20 0,42	0,28 0,54	12,30 13,85	17,22 17,84	58,75 69,23	82,25 89,19	0,00	0,00

Полдник:

1.Кисломолоч. напиток	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,45
2.Кондитерское изделие	20	20	0,75	0,75	6,10	6,10	12,50	12,50	108,50	108,50	0	0

Ужин:

1.Королевская ватрушка	100/30	120/30	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
2.Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,2	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83