



1001-1026 от 02.06.16

Ежедневное меню

Ясли от 1-3 лет

день: первый

дата:

Пищевая ценность					Наименование блюда	Масса порции (г)
б	ж	у	ккал	витамин С		
Завтрак						
8,09	14,4	1,58	168	0,1	омлет натуральный	90
0,8	2,6	3,4	49,33	0,04	Икра кабачковая	40
2,32	2,95	0	36	0,04	Сыр порциями	10
1,8	0,39	7,35	46,41	0	Хлеб пшеничный	30
0,23	0	13,5	54	0,3	чай с сахаром	180
13,24	20,34	25,83	353,74	0,48	Итого	350

2 ЗАВТАК

0,5	0	10,1	46	40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	46	40	Итого	100

Обед

0,24	0,03	0,51	3	1,05	овощи по сезону	30
3,29	3,16	9,92	88,95	4,27	суп картофельный с бобовыми (горох)	150
7,45	5,7	6,45	107,5	3,37	гуляш	50
6,3	6,95	35,7	252,5	0	Каша гречвая рассыпчатая	110
0,12	0,12	20,91	85,95	0,675	компот из свежих плодов с витамином	150
1,27	0,2	8,2	39,2	0	хлеб ржаной	20
1,2	0,33	4,9	30,94	0	хлеб пшеничный	20
19,87	16,49	86,59	608,04	9,365	Итого	530

ПОЛДНИК

4,98	2,37	36,3	188,73	0,15	Сдоба обыкновенная	70
3,06	2,66	13,18	89,16	0,72	какао с молоком	150
8,04	5,03	49,48	277,89	0,87	Итого	220
41,65	41,86	172	1285,67	50,715	Всего на день	1200