



*Сидорова*

МЕНЮ

сад

На «            »            20     г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша манная молочная вязкая с маслом слив.	200	3,2	3,9	26,0	153,0
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого:</i>	427	8,81	11,71	60,45	386,2
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	итого	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом	50	0,7	2,5	4,3	43,9
	Щи на мясном б-не со сметаной свеж. капустой, картофель.	200	1,6	6,7	6,9	71,0
	Тефтели мясные	50/30	5,7	6,4	7,5	110
	Греча отварная	130	7,5	5,3	33,5	211,25
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	51,2
	<i>Итого:</i>	670	17,88	20,26	87,4	519,4
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Гренка из пшеничного хлеба	40	4,9	0,63	30,4	147,28
	<i>Итого:</i>	220	9,9	6,33	37,6	248,28
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	0,4	2,6	10,2	40,95
	Сырники, запеченные с повидлом 100/30	130	18,81	12,67	30,9	309
	Чай с сахаром	180	0	0	12,0	48,0
	<i>Итого:</i>	360	19,21	18,67	53,1	397,95
<i>Итого за XI день:</i>		1770	56,3	57,97	249,25	1679,38