



*Сидор*

МЕНЮ

ясли

На « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	150	1,5	3,0	20,3	115,5
	Кофейный напиток с молоком	150	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	40	2,68	0,4	20,0	96
	Масло сливочное	5	0,02	3,6	0,04	33,0
	<i>Итого</i>	345	7,1	9,4	54,74	335,5
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
	<i>Итого</i>	100	0,5	-	10,1	42,4
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	30	0,4	1,9	2,5	28,2
	Свекольник со сметаной	150	1,6	4,0	8,9	78,9
	Жаркое по-домашнему	160	20,0	5,4	15,9	180,7
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85,8
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	520	24,49	11,63	60,7	438,2
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Печенье	35	2,1	2,7	21,3	166,8
	<i>Итого:</i>	185	6,3	7,5	27,3	251
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,4	2,2	2,7	26,3
	Котлета рыбная любительская	50	6,7	2,1	5,4	67,5
	Соус томатный	30	0,3	1,3	2,4	22,35
	Рис отварной	110	2,64	3,2	27,5	149,3
	Чай с сахаром и лимоном	150	0,1	0,01	12,2	49,5
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,2	42,7
	<i>Итого:</i>	400	11,82	9,17	60,4	357,65
<i>Итого заXIII день:</i>		1550	50,21	37,7	213,24	1424,75