



Сидор

МЕНЮ

ясли

На « » 20 г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочн. вязкая	150	3,4	3,1	23,3	136,5
	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	9,0	9,5	57,74	356,5
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 Моркови с сахаром	30	0,4	0,06	3,5	15,7
	Суп картофельный на курином бульоне	150	1,6	2,9	10,1	63,2
	Запеканка капустная с мясом	120	10,7	12,9	13,5	212,8
	Кисель	150	0,16	0,01	26,4	106,6
	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>	480	15,05	16,2	66,1	462,9
Полдник	Кисломолочный напиток	150	4,2	4,8	6,0	84,2
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179
	<i>Итого:</i>	200	7,84	11,06	32,96	263,2
Ужин	Салат из белокочанной капусты	30	0,4	1,5	2,6	25,8
	Вареники ленивые	150	20,2	10,1	37,2	306,8
	Соус молочный сладкий	30	0,6	1,4	3,97	30,45
	Чай с сахаром	150	0	0	10,0	40,0
	<i>Итого:</i>	360	21,2	13,0	53,77	403,05
<i>Итого IX за день:</i>		1485	53,59	49,76	220,67	1528,05