

Меню

13.05.21

I день: понедельник	Неделя: первая	(ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 3-7 ГОДА) 12-часовой режим пребывания МБДОУ дс 125
---------------------	----------------	---

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша гречневая вязкая	200	5,82	6,38	20,46	157,38	0
	Хлеб пшеничный(батон нарезной)	30	2,25	0,87	15,27	79,2	0
	Масло(порциями)	5	0,055	3,4075	0,055	31	0
	Сыр(порциями)	10	2,12	2,507	0	31,941	0,07
	Кофейный напиток с молоком	180	2,682	1,674	16,632	88,2	1,18
	Итого:	425	12,927	14,838	52,417	387,721	1,25
2 завтрак							
Обед	Салат из свеклы	50	0,71	3,04	4,18	46,95	4,75
	Чеснок очищенный растертый	0,25	0,016	0,001	0,074	0,372	0,078
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,5	4,46	6,2	81,28	14,76
	Сметана 10%	5	0,135	0,5	0,195	5,82	0
	Плов из отварной говядины	150	17,535	7,005	21,81	215,055	0,96
	Кисель из сухого порошка	180	0,0792	0	23,89	92,4	0,256
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0625	9,4375	18,275	170	0
	Итого:	635,2	26,0377	24,443	74,624	611,877	20,80
	Полдни	Ряженка 2,5%	180	5,22	5,5	7,56	91,62
Кондитерские изделия (вафля)		30	2,0	4,2	21,0	131,0	0
Итого:		210	7,22	9,7	28,56	221,18	1,26
Ужин	Сырники из творога	150	14,145	11,46	40,605	311,94	0,6
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	30	2,16	2,55	16,8	98,7	0
	Салат из яблок с изюмом	50	0,5	0,5	4	43,15	12,55
	Чай с лимоном	180	0,18	0,036	8,604	33,282	3
	Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,36	105,6	0
	Итого:	450	19,985	15,706	90,369	592,672	16,15
Итого за 1 день:		17820	66,1697	64,688	246,23	1815,09	39,52