

Меню

14 июля**Понедельник****с 1 года до 3 лет**

Т. Э. Сырых

Наименование блюда	выход граммы	Пищевые вещества			Энергетическая ценность граммы
		белки гр.	жиры, гр.	углеводы гр.	
Завтрак					
Каша пшенная жидкая	150	3,9	4,8	15,2	120
Бутерброд с сыром	15/10	4,2	2,6	7,2	69
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,4	42
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	150	0,1	0	17,3	70
Обед					
Салат из свежих помидор	40	0,7	3	2,7	41
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	3,7	3,3	11,8	92
Котлета домашняя с соусом сметанным с томатом	50/20	5,4	7,5	5,9	113
Рис припущенный	110	2,3	2	18,6	102
Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	15	61
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Хлеб ржано-пшеничный	30	0,8	0,3	11,3	51
Полдник					
Мучные изделия промышленного производства	50	1,7	3,2	26,2	140
Чай с молоком	180	1,2	1,9	17,5	92
Ужин					
Суп картофельный с говядиной гушеной	150	4,1	4,9	12,1	110,3
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный	15	0,2	0,1	3,8	17
Шоколад	15	1	0,5	7,3	44
итого		30	34,4	201,6	1245,3