

Директор

г. М. Ладогородская



меню на "10" 12 2014 (для детей 3 до 7 лет) **Дневник пищевого меню**

	2 день	выход блюд	№ тех.карты	белки	жиры	углеводы	ккол	вит с
<b>З а в т р а к</b>	Каша овсяная (геркулес)	155/205	№ 162	6,33	6	28,3	192,6	0,3
	Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	1,21	11,3	7,24	135,5	0
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66	
	Кофейный напиток с молоком	200	№ 391	2,79	0,04	19,8	90,56	1
	<b>Итого</b>				<b>15,41</b>	<b>21,94</b>	<b>55,58</b>	<b>481,32</b>
<b>П</b>								
<b>завтрак</b>	Кефир	180/200	произ.	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4
<b>О б е д</b>	Суп картофельный с рыбой	180/200	№ 73	7,9	3,6	10,6	105,4	4,43
	Картофельная запеканка с мясом	180/200	№334	15,1	22,8	17	300	11
	Соус томатный	30/40	№ 419	0,5	1,6	2,3	26	0,5
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	1	5,5	1,8
	Компот из яблок и лимона	180/200	№400	0,23	0,21	25,35	104,3	2,7
	Хлеб рж	50/60	произ.	0,05	2,82	31,2	128,4	
	<b>Итого</b>				<b>24,13</b>	<b>31,08</b>	<b>87,45</b>	<b>669,6</b>
<b>У ж и н</b>	Суп молочный с крупой	280/350	№ 85	8,3	3,1	26,5	137	1,6
	Хлеб пшеничный	50/60	произ.	1,44	4,8	31,2	152,4	
	повидло	20/30	произ.	0	0	18,3	73,2	
	Чай с сахаром	180/200	№ 381	0,12	0	15,4	62,2	0,02
	Фрукты	95/100	№ 90	0,4	0,4	10,4	45	10
	<b>Итого</b>				<b>10,26</b>	<b>8,3</b>	<b>101,8</b>	<b>469,8</b>
<b>Итого:</b>	<b>Пищевая ценность</b>			<b>55,4</b>	<b>66</b>	<b>253</b>	<b>1715</b>	<b>34,8</b>