УТВЕРЖДАЮ
Директор _____ Е.М.Славгородская

меню на "11" "12 2014 (для детей 3 до 7 лет) 3 день десятидневного меню

	3 День	Выход блюда	№ тех.карты	белки	жиры	углеводы	ккол	
а в т р а к	Каша пшеничная молоч. жидкая	155/205	№ 161	7,44	5,37	38	230	0,36
	бутерброд с джемом	40/45	№ 498	1,4	4,4	23	136,5	0,034
	Какао с молоком	180/200	№ 387	2,61	0,45	26	118,3	0,65
	Итог			**11,45**	**10,22**	**86,9**	**484,8**	**1,044**
II завтрак	Кисель из концетрата плодового	180/200	№ 394	1,36	0	29	121,5	0
О б е д	щи из свежей капусты с картоф.	180/200	№ 82	1,7	4,55	57	70,6	6,66
	запеканка из печени с рисом	160/170	№ 355	29,4	9	23,7	294	14,7
	Соус сметанный	20/30	№408	0,44	2,8	0,73	30	0,03
	салат из свежих огурцов и помидор	40/50	№ 18	0,5	3,05	1,8	36,5	6,7
	Компот из смеси схофруктов	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	111,8	0,15
	Хлеб ржаной	50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	Итог			**32,64**	**21,75**	**137**	**649,9**	**28,24**
У ж и н	Суфле рыбное	95/100	№ 303	14	6	3	112	0,5
	Картофель отварной	150/170	№ 314	3,23	5,4	27,9	173	17,3
	Соус молочный	30/60	№ 335	1,2	2,4	3,5	42	0,1
	Чай с сахаром	190/200	№ 381	0,12	0	15,4	62,2	0,02
	Свежие фрукты	105/110	№ 90	0,44	0,44	11,4	49,5	11
	Хлеб пшеничный	30/60	произ	1,44	4,8	31,2	152,4	
	Итог			**20,43**	**19,04**	**92,4**	**591,1**	**28,92**
Итог:	**Пищевая ценность**			**66**	**51**	**345**	**1847**	**58**