

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Е.М. Славгородская

"

меню на " 1 " 11 2024 (для детей 3 до 7 лет) — день десятидневного меню

|                                 | 5 День                             | выход блюд | № тех. карт | белки        | жиры         | углеводы     | ккол          | вит с        |
|---------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| з<br>а<br>в<br>т<br>р<br>а<br>к | Каша пшениная<br>молочная жидкая   | 155/205    | № 165       | 6,04         | 5,5          | 31,3         | 199           | 0,28         |
|                                 | Бутерброд с маслом                 | 35/45      | № 496       | 1,8          | 17           | 10,9         | 203,2         | 0            |
|                                 | чай с молоком                      | 180/200    | № 384       | 1,32         | 0,02         | 15,8         | 68,5          | 0,56         |
|                                 | <b>Итого</b>                       |            |             | <b>9,16</b>  | <b>22,52</b> | <b>58</b>    | <b>470,7</b>  | <b>0,84</b>  |
|                                 | Кефир                              | 180/200    | произ.      | 5,6          | 4,4          | 8,18         | 94,52         | 1,4          |
| о<br>б<br>е<br>д                | Свекольник                         | 180/200    | № 65        | 1,8          | 4,1          | 9,3          | 81,1          | 3,60         |
|                                 | Голубцы ленивые                    | 65/75      | №244        | 5,66         | 9,3          | 4,56         | 124,54        | 1,53         |
|                                 | Картофельное пюре                  | 130/150    | № 317       | 2            | 5            | 21           | 137,1         | 5,2          |
|                                 | Огурец соленый                     | 40/50      | № 149       | 0,4          | 0,04         | 0,85         | 5,5           | 1,25         |
|                                 | Компот из смеси<br>сухофруктов     | 180/200    | №403        | 0,56         | 0            | 27,4         | 111,84        | 0,15         |
|                                 | Хлеб ржаной                        | 50/60      | произв      | 0,05         | 2,8          | 31,2         | 128           |              |
|                                 | <b>Итого</b>                       |            |             | <b>10,47</b> | <b>21,24</b> | <b>94,31</b> | <b>588,08</b> | <b>11,73</b> |
| у<br>ж<br>и<br>н                | Суп молочный с<br>макаронными изд. | 200/265    | № 86        | 7,34         | 2,44         | 26           | 155           | 1,2          |
|                                 | Шанежка наливная с<br>яйцом        | 70/75      | №459        | 6,1          | 2,44         | 32,8         | 177,5         | 0            |
|                                 | Сок фруктовый                      | 180/200    | № 407       | 2            | 0,2          | 3,8          | 25            | 8            |
|                                 | Хлеб пш.                           | 50/60      | произв.     | 1,44         | 4,8          | 31,2         | 152,4         |              |
|                                 | Свежие фрукты                      | 100        | № 90        | 0,4          | 0,4          | 10,4         | 45            | 10           |
|                                 | <b>Итого</b>                       |            |             | <b>17,28</b> | <b>10,28</b> | <b>104,2</b> | <b>554,9</b>  | <b>19,2</b>  |
| <b>Итого:</b>                   | <b>Пищевая ценность</b>            |            |             | <b>42,5</b>  | <b>58,5</b>  | <b>265</b>   | <b>1708</b>   | <b>33,2</b>  |