



Е.М.Славгородская

меню на "20" 11 2014 (для детей 1.5 до 3 лет) 1 день десятидневного меню

	8 День	Выход блюда	№ тех.карты	БЕЛКИ	ЖИРЫ	ЛЕВОД	ККОЛ.	ВИТ. С
В Т р а к	Каша пшеничная молоч. жидкая	155/205	№ 161	5,1	4,48	31,64	191,7	0,3
	Бутерброд с сыром	35/40	№ 493	4,72	8	7,25	119,9	0,1
	чай с молоком	180/200	№ 384	1,2	0,018	14,2	61,65	0,5
	итог			11,02	12,5	53,09	373,3	0,9
П завтрак	Кисель из концентрата плодового	180/200	№ 394	1,22	0	26,1	109,4	0
О б е д	Суп картофельный с бобовыми	180/200	№ 67	4,15	3	11,3	89	2,25
	Рулет мясной с яйцом	70 / 80	№ 345	11,2	8	4,2	134,4	0
	Каша гречневая рассыпчатая	110/ 130	№ 297	1,5	5,1	28,34	165	0
	Соус сметанный	40 / 50	№ 340	0,6	2,8	1,2	31	0
	салат из свежих огурцов и помидор	40/50	№ 18	0,4	2,4	1,4	29,2	5,4
	Хлеб ржаной	50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	Компот из яблок и лимона	180/200	№ 400	0,22	0,2	22,8	83,4	2,2
	Итог			18,11	23,85	95,24	639	9,85
У ж и н	Пудинг творожный запеченный(соус)	150/180 (50соус)	№ 201	15,74	4	28,4	217,2	0,22
	Салат из моркови с зеленым горошком	50/90	№ 25	0,95	3	2,9	43	0,9
	хлеб пшеничный	50/60	произ.	1,2	4	26	127	
	Чай с сахаром	200	№ 381	0,12	0	15,44	62,24	0
	Свежие фрукты	100/120	№ 90	0,4	0,4	10,4	45	10
	Итог			18,41	11,4	83,14	494,4	11,12
Итог:	Пищевая ценность			49	48	260	1616	22