



Е.М.Славгородская

меню на "20" 11 2011 (для детей 3 до 7 лет) 8 день десятидневного меню

8 День		Выход блюда	№ тех.карты	белки	жиры	глеовд	ккол	вит с
В т р а к	Каша пшеничная молоч. жидкая	155/205	№ 161	7,44	5,37	38	230	0,36
	Бутерброд с сыром	35/40	№ 493	5,4	9,12	8,3	136,7	0,11
	чай с молоком	180/200	№ 384	1,32	0,02	15,8	68,5	0,56
	итог			14,16	14,51	62,1	435,2	1,03
II завтрак	Кисель из концентрата плодового	180/200	№ 394	1,36	0	29	121,5	0
О б е д	Суп картофельный с бобовыми	180/200	№ 67	4,62	3,4	12,6	99	2,50
	Рулет мясной с яйцом	70 / 80	№ 345	12,8	9,2	4,8	153,6	0
	Каша гречневая рассыпчатая	110/ 130	№ 297	1,73	6	33,5	194,9	0
	Соус сметанный	40 / 50	№ 340	0,75	3,47	1,49	40,11	0
	салат из свежих огурцов и помидор	40/50	№ 18	0,5	3,05	1,8	36,5	6,7
	Хлеб ржаной	50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	Компот из яблок и лимона	180/200	№ 400	0,25	0,21	25,4	104,3	2,7
	Итог			20,69	27,68	106	735,4	11,90
У ж и н	Пудинг творожный запеченный(соус)	150/180 (50соус)	№ 201	18,9	4,8	35,5	260,7	0,3
	Салат из моркови с зеленым горошком	50/90	№ 25	1,7	5,5	5,2	77,4	1,6
	хлеб пшеничный	50/60	произв.	1,44	4,8	31,2	152	
	Чай с сахаром	200	№ 381	0,12	0	15,4	62,24	0
	Свежие фрукты	100/120	№ 90	0,48	0,48	12,5	54	12
	Итог			22,64	15,58	99,8	606,3	13,9
Итог:	Пищевая ценность			59	58	296	1898	27