



Е.М.Славгородская

меню на "22" 11 24 (для детей 1.5 до 3 лет) 10 день десятидневного меню

	10 День	Выход блюда	№ тех. карты	БЕЛКИ	ЖИРЫ	ЛЕВОД	ККОЛ.	ВИТ. С
З а в т р а к	Каша ячневая молочная вязкая	155/205	№ 168	5,5	3,6	20,35	135,6	0,21
	Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	1,21	11,3	7,24	136	0
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66	
	Чай с сахаром	180/200	№ 381	0,11	0	14	56	0,02
	итог			11,9	19,5	41,83	390,3	0,23
II завтрак	Кефир	180/200	произ.	5	3,9	7,4	85	1,3
О б е д	Борщ с капустой и картофелем	180/200	№ 62	0,72	2,84	5,6	53,2	4
	Жаркое по домашнему	250/300	№ 247	23,9	20,8	19,14	359,7	0,25
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,3	0,04	0,8	4,4	1,4
	Компот из смеси с/ф	180/200	№ 399	0,5	0	24,7	100,6	0,14
	Хлеб ржаной	50	произв	0,04	2,35	26	107	
	Итог			25,46	26,03	76,24	624,9	5,79
	У ж и н	Суп молочный с крупой	250/300	№ 85	5,95	2,2	19	97,8
Сок фруктовый		180/200	№ 407	1,8	0,18	3,4	22,5	7,2
Хлеб пш.		30/40	произв	0,72	2,4	15,6	76,2	
Свежие фрукты		95/100	№ 90	0,38	0,38	9,9	42,8	9
Ватрушка с повидлом		60/70	№ 450	3,2	1,82	45,47	211	0
Итог				12,05	6,98	93,37	450,3	17,33
Итог:	Пищевая ценность			54,4	56,4	219	1550	25