



ПРОВЕРЖДАЮ:
Е.М.Славгородская

меню на "26" 11.11 (для детей 1.5 до 3 лет) & детей дошкольного возраста

	2 день	Выход блюда	№ рецепта	БЕЛКИ	ЖИРЫ	ЛЕВОД	ККОЛ.	ВИТ. С
З а в т р а к	Каша овсяная (геркулес)	155/205	№ 162	4,6	4,4	20,7	140,6	0,22
	Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	0,91	8,5	5,4	101,6	0
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66	
	Кофейный напиток с молоком	200	№ 391	2,79	0,04	19,8	90,56	1
	Итого			13,38	17,54	46,14	395,4	1,22
II завтрак	Кефир	180/200	произ.	5	3,9	7,4	85	1,3
О б е д	Суп картофельный с рыбой	180/200	№ 73	6,8	3,24	9,54	94,9	4
	Картофельная запеканка с мясом	180/200	№334	14,7	20,5	15,3	270	9,9
	Соус томатный	30/40	№ 419	0,4	1,3	1,8	20,8	0,4
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,3	0,01	0,8	4,4	1,4
	Компот из яблок и лимона	180/200	№400	0,23	0,19	23	94	2,4
	Хлеб рж	50/60	произ.	0,04	2,35	26	107	
	Итого			22,47	27,59	76,44	591,1	18,1
У ж и н	Суп молочный с крупой	280/350	№ 85	6,8	2,5	21,2	109,5	1,3
	Хлеб пшеничный	50/60	произ.	1,2	4	26	127	
	повидло	20/30	произ.	0	0	12,2	48,8	
	Чай с сахаром	180/200	№ 381	0,11	0	14	56	0,02
	Фрукты	95/100	№ 90	0,38	0,38	10	43	9,5
	Итого			8,49	6,88	83,4	384,3	10,82
Итого:	Пищевая ценность			49,4	56	213,4	1456	31,4