УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ Е.М.Славгородская

меню на "26" 11 2024 (для детей 3 до 7 лет) день десятидневного меню

	2 день	Выход блюд	№ тех.карть	белки	жиры	углеводы	ккол	вит с
Завтрак	Каша овсяная (геркулес)	155/205	№ 162	6,33	6	28,3	192,6	0,3
	Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	1,21	11,3	7,24	135,5	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
	Итог			**15,41**	**21,94**	**55,58**	**481,32**	**1,3**
II завтрак	Кефир	180/200	произ.	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4
Обед	Суп картофельный с рыбой	180/200	№ 73	7,9	3,6	10,6	105,4	4,43
	Картофельная запеканка с мясом	180/200	№334	15,1	22,8	17	300	11
	Соус томатный	30/40	№ 419	0,5	1,6	2,3	26	0,5
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	1	5,5	1,8
	Компот из яблок и лимона	180/200	№400	0,23	0,21	25,35	104,3	2,7
	Хлеб рж	50/60	произ.	0,05	2,82	31,2	128,4	
	Итог			**24,13**	**31,08**	**87,45**	**669,6**	**20,43**
Ужин	Суп молочный с крупой	280/350	№ 85	8,3	3,1	26,5	137	1,6
	Хлеб пшеничный	50/60	произ.	1,44	4,8	31,2	152,4	
	повидло	20/30	произ.	0	0	18,3	73,2	
	Чай с сахаром	180/200	№ 381	0,12	0	15,4	62,2	0,02
	Фрукты	95/100	№ 90	0,4	0,4	10,4	45	10
	Итог			10,26	8,3	101,8	469,8	11,62
Итог:	**Пищевая ценность**			**55,4**	**66**	**253**	**1715**	**34,8**