



меню на "29" 11 24 (для детей 1.5 до 3 лет) 5 день десятидневного меню

	5 День	Выход блюда	№ тех. карты	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ	ККОЛ.	ВИТ. С
В т р а к	Каша пшенная молочная жидкая	155/205	№ 165	4,6	4,15	23,66	150,4	0,21
	Бутерброд с маслом	35/45	№ 496	1,4	13,1	9	158	0
	чай с молоком	180/200	№ 384	1,2	0,018	14,2	61,65	0,5
	Итого			7,2	17,27	46,86	370,1	0,71
П завтрак	Кефир	180/200	произ.	5	4	7,8	85	1,3
О б е д	Свекольник	180/200	№ 65	1,6	3,7	8,4	73	3,3
	Голубцы ленивые	65/75	№244	4,9	8	4	108	1,3
	Картофельное пюре	130/150	№ 317	1,8	4,3	18,2	119	4,5
	Помидор свежий	40/50	№ 148	0,3	0,04	0,8	4,4	1,4
	Компот из смеси сухофруктов	180/200	№403	0,5	0	24,7	100,7	0,13
	Хлеб ржаной	50/60	произв	0,04	2,35	26	107	
	Итого			9,14	18,39	82,1	512,1	10,63
У ж и н	Суп молочный с макаронами изд.	200/265	№ 86	5,5	1,84	20	117	0,9
	Шанежка наливная с яйцом	70/75	№459	5,85	2,34	31,4	170,4	0
	Сок фруктовый	180/200	№ 407	1,8	0,18	3,4	22,5	7,2
	Хлеб пш.	50/60	произв.	1,2	4	26	127	
	Свежие фрукты	100	№ 90	0,4	0,4	10,4	45	10
	Итого			14,75	8,76	91,2	481,9	18,1
Итого:	Пищевая ценность			36,1	48,4	228	1449	31