

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.М.Славгородская



меню на " 3 " 12.2024 (для детей 1.5 до 3 лет) 7 день десятидневного меню

| | 7 День | Выход блюда | № тех. карты | БЕЛКИ | ЖИРЫ | ЛЕВОД | ККОЛ. | ВИТ. С |
|----------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 155/205 | № 160 | 4,7 | 3,39 | 23,9 | 145 | 0,22 |
| | Какао с молоком | 180/200 | № 387 | 2,35 | 0,4 | 23,3 | 106,5 | 0,6 |
| | Яйцо вареное | 40 | № 187 | 5,08 | 4,6 | 0,24 | 62,66 | |
| | Бутерброд с маслом | 30/35 | № 496 | 1,4 | 9,3 | 0,85 | 124,1 | 0 |
| | итог | | | 13,53 | 17,69 | 48,29 | 438,3 | 0,82 |
| Полдник | Кефир | 180/200 | № 406 | 5 | 3,9 | 7,4 | 85 | 1,26 |
| Обед | Суп из овощей | 180/200 | № 66 | 1,6 | 4,7 | 8,6 | 83,2 | 4 |
| | Сердце в соусе | 70/85 | № 361 | 12,6 | 3,9 | 4 | 101 | 3,5 |
| | Макаронь отварные | 110/130 | № 306 | 4 | 3,9 | 22,8 | 137 | 0 |
| | Огурец свежий | 40/50 | № 148 | 0,3 | 0,04 | 0,8 | 4,4 | 1,4 |
| | Компот из смеси сухфруктов | 180/200 | № 399 | 0,5 | 0 | 24,66 | 100,7 | 0,13 |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | произв. | 0,032 | 1,9 | 20,8 | 85,6 | |
| | Хлеб рж. (итог) | | | 19,03 | 14,44 | 81,66 | 511,9 | 9,03 |
| Ужин | Котлета рыбная | 75/85 | № 226 | 9,7 | 3,6 | 14 | 127,2 | 0,11 |
| | Картофель отварной | 140/175 | № 314 | 2,66 | 4,5 | 23 | 142,8 | 14,3 |
| | Соус томатный | 45/60 | № 354 | 0,24 | 1,85 | 2,4 | 27 | 0,77 |
| | чай с сахаром | 180/200 | № 384 | 1,32 | 0,02 | 15,76 | 68,5 | 0,56 |
| | Хлеб пшеничный | 50/60 | произв. | 1,2 | 4 | 26 | 119 | |
| | Свежие фрукты | 110/120 | № 90 | 0,44 | 0,44 | 11,44 | 49,5 | 11 |
| | итог | | | 15,56 | 14,41 | 92,6 | 534 | 26,74 |
| Итого: | Пищевая ценность | | | 53 | 50 | 230 | 1569 | 38 |