



Е.М.Славгородская

меню на "3" "12" (для детей 3 до 7 лет) 7 день десятидневного меню

	7 День	Выход блюда	№ тех. карты	белки	жиры	углевод	ккол	вит с
а в т р а к	Каша манная молочная жидкая	155/205	№ 160	6,2	4,48	31,6	191,7	0,3
	Какао с молоком	180/200	№ 387	2,61	0,45	26	118,3	0,65
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66	
	Бутерброд с маслом	30/35	№ 496	1,6	11	10	146	0
	итог			15,49	20,53	67,8	518,7	0,95
II завтрак	Кефир	180/200	№ 406	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4
О б е д	Суп из овощей	180/200	№ 66	1,8	4,9	9	87,6	4,30
	Сердце в соусе	70/85	№ 361	15,3	4,7	4,8	123	4,2
	Макароны отварные	110/130	№ 306	4,8	4,6	27,1	163	0
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	1	5,5	1,8
	Компот из смеси сухфруктов	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	111,8	0,15
	Хлеб ржаной	40/50	произв.	0,04	2,35	26	107	
	Хлеб рж. (итог)			22,85	16,6	95,3	597,9	10,45
У ж и н	Котлета рыбная	75/85	№ 226	11	4,08	15,9	144,5	0,125
	Картофель отварной	140/175	№ 314	3,3	5,6	28,7	178,5	17,9
	Соус томатный	45/60	№ 354	0,32	2,5	3,14	36	1,03
	чай с сахаром	180/200	№ 384	1,32	0,02	15,8	68,5	0,56
	Хлеб пшеничный	50/60	произв.	1,44	4,8	31,2	142,8	
	Свежие фрукты	110/120	№ 90	0,48	0,48	12,5	54	12
	итог			17,86	17,48	107	624,3	31,615
Итого:	Пищевая ценность			62	59	278	1835	44