

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Е.М.Славгородская

меню на "5" июль (для детей 3 до 7 лет) день десятидневного меню

	7 День	выход блюд	№ тех.карть	белки	жиры	углеводы	ккол	вит с	
З 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	25,95	118,29	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	
	<b>итог</b>				<b>15,49</b>	<b>20,53</b>	<b>67,79</b>	<b>518,65</b>	<b>0,95</b>
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 соленый	40/50	№ 149	0,4	0,04	0,85	5,5	1,25	
	Компот из смеси сухфруктов	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	111,84	0,15	
	Хлеб ржаной	40/50	произв.	0,04	2,35	26	107		
	Хлеб рж. (итог)				<b>22,9</b>	<b>16,59</b>	<b>95,15</b>	<b>597,94</b>	<b>9,90</b>
	<b>итог</b>								
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	15,76	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	
	<b>итог</b>				<b>17,86</b>	<b>17,48</b>	<b>107,2</b>	<b>624,3</b>	<b>31,615</b>
Итого:	<b>Пищевая ценность</b>			<b>62</b>	<b>59</b>	<b>278</b>	<b>1835</b>	<b>44</b>	