



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Е.М.Славгородская

меню на " 5 " 12 2011 (для детей 3 до 7 лет) 9 день десятидневного меню

		9 День	Выход блюда	№ тех. карты	белки	жиры	глевод	ккол	вит с
В т р а к		Каша пшенная молочная жидкая	155/205	№ 165	6,04	5,5	31,3	199	0,28
		Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	1,21	11,3	7,24	135,5	0
		Кофейный напиток с молоком	180/200	№ 391	2,79	0,04	19,8	90,56	1
		итог			10,04	16,84	58,4	425,1	1,28
II завтрак		Сок фруктовый	180/200	№ 407	2	0,2	3,8	25	8
		Кондитерские изделия	12,/15	произв	1,2	2,5	10	66	
О б е д		Рассольник ленинградский	180/200	№ 64	1,95	4,8	12,2	99,7	3,36
		Тефтели рыбные в соусе	90/100	№ 230	6,8	5,48	12,2	125,1	0,75
		Картофельное пюре	110/130	№ 317	1,8	4,3	18,2	118,9	4,5
		Помидор свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	0,95	5,5	1,8
		Хлеб ржаной	40/50	произв.	0,04	2,35	26	107	
		Компот из смеси с/ф	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	112	0,15
		Итог			11,5	16,98	96,9	568,2	10,56
У ж и н		Бигус	260 / 315	№ 329	28,3	21	8,2	334,4	23,4
		хлеб пшеничный	50/60	произ.	1,44	4,8	31,2	152	
		Чай с сахаром	200	№ 381	0,12	0	15,4	62,24	0
		Свежие фрукты	95/125	№ 90	0,5	0,5	13	56,2	12,5
	Итог			30,36	26,3	67,8	604,8	35,9	
Итог:		Пищевая ценность			55,1	63	237	1689	56