

Директор

УТВЕРЖДАЮ:

Е.М.Славгородская

"

меню на " 6 " июль (для детей 3 до 7 лет) день десятидневного меню

| | 8 День | Выход блюда | № | | жиры | углеводы | ккол | вит с | |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------------|-----------|-----------|--------------|--------------|---------------|----------------|--------------|
| | | | тех.карты | белки | | | | | |
| З а в т р а к | Каша пшеничная молоч. жидкая | 155/205 | № 161 | 7,44 | 5,37 | 37,96 | 230 | 0,36 | |
| | Бутерброд с сыром | 35/40 | № 493 | 5,4 | 9,12 | 8,3 | 136,7 | 0,11 | |
| | чай с молоком | 180/200 | № 384 | 1,32 | 0,02 | 15,8 | 68,5 | 0,56 | |
| | | | | | | | | | |
| | итог | | | | 14,16 | 14,51 | 62,06 | 435,2 | 1,03 |
| II завтрак | Кисель из концентрата плодового | 180/200 | № 394 | 1,36 | 0 | 29,02 | 121,52 | 0 | |
| О б е д | Суп картофельный с бобовыми | 180/200 | № 67 | 4,62 | 3,4 | 12,6 | 99 | 2,50 | |
| | Рулет мясной с яйцом | 60/70 | № 345 | 11,2 | 8 | 4,2 | 134,4 | 0 | |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 110/ 130 | № 297 | 1,73 | 6 | 33,5 | 194,92 | 0 | |
| | Соус сметанный | 30/40 | № 405 | 0,75 | 2 | 1,6 | 27,2 | 0 | |
| | Салат из квашенной капусты с лук | 40/50 | № 9 | 0,8 | 3 | 4,1 | 47 | 9 | |
| | Хлеб ржаной | 40/50 | произв. | 0,04 | 2,35 | 26 | 107 | | |
| | Компот из яблок и лимона | 150/180 | № 400 | 0,22 | 0,2 | 22,8 | 83,4 | 2,2 | |
| | Итог | | | | 19,36 | 24,95 | 104,8 | 692,92 | 13,70 |
| у ж и н | Пудинг творожный запеченный(соус) | 50/180 (50соу) | № 201 | 18,9 | 4,8 | 35,5 | 260,7 | 0,3 | |
| | Салат из моркови с зеленым гс | 50/90 | № 25 | 1,7 | 5,5 | 5,2 | 77,4 | 1,6 | |
| | хлеб пшеничный | 50/60 | произ. | 1,44 | 4,8 | 31,2 | 152 | | |
| | Чай с сахаром | 200 | № 381 | 0,12 | 0 | 15,44 | 62,24 | 0 | |
| | Свежие фрукты | 100/120 | № 90 | 0,48 | 0,48 | 12,5 | 54 | 12 | |
| | Итог | | | | 22,64 | 15,58 | 99,84 | 606,34 | 13,9 |
| | Итог | | | | 45,28 | 31,16 | 199,68 | 1212,68 | 27,8 |
| Итого: | Пищевая ценность | | | 58 | 55 | 296 | 1856 | 29 | |