



Е.М.Славгородская

меню на " 6 " 12 24 (для детей 3 до 7 лет) 10 день десятидневного меню

10 День		Выход блюда	№ тех. карты	белки	жиры	углеводы		вит с	
<b>а в т р а к</b>	Каша ячневая молочная вязкая	155/205	№ 168	7,23	4,75	26,9	179,4	0,28	
	Бутерброд с маслом	30/40	№ 496	1,61	15,03	9,62	180,9	0	
	Яйцо вареное	40	№ 187	5,08	4,6	0,24	62,66		
	Чай с сахаром	180/200	№ 381	0,12	0	15,4	62,2	0,02	
	<b>итог</b>				<b>14,04</b>	<b>24,38</b>	<b>52,2</b>	<b>485,2</b>	<b>0,3</b>
<b>II завтрак</b>	Кефир	180/200	произ.	5,6	4,38	8,18	94,52	1,4	
<b>О б е д</b>	Борщ с капустой и картофелем	180/200	№ 62	1,4	3,2	6,2	59	4,40	
	Жаркое по домашнему	250/300	№ 247	28,7	25	23	432	0,3	
	Огурец свежий	40/50	№ 148	0,35	0,05	1	5,5	1,8	
	Компот из смеси с/ф	180/200	№ 399	0,56	0	27,4	112	0,15	
	Хлеб ржаной	50	произв	0,04	2,35	26	107		
	<b>Итого</b>				<b>31,05</b>	<b>30,6</b>	<b>83,6</b>	<b>715,5</b>	<b>6,65</b>
	<b>У ж и н</b>	Суп молочный с крупой	250/300	№ 85	7,14	2,64	22,7	117,3	1,35
Сок фруктовый		180/200	№ 407	2	0,2	3,8	25	8	
Хлеб пш.		30/40	произв	0,96	3,2	20,8	101,6		
Свежие фрукты		95/100	№ 90	0,4	0,4	10,4	45	10	
Ватрушка с повидлом		60/70	№ 450	3,7	2,12	53	246,3	0	
<b>Итого</b>					<b>14,2</b>	<b>8,56</b>	<b>111</b>	<b>535,2</b>	<b>19,35</b>
<b>Итого:</b>	<b>Пищевая ценность</b>			<b>65</b>	<b>68</b>	<b>255</b>	<b>1830</b>	<b>28</b>	