

УТВЕРЖДАЮ:
Директор *Е.М.Славгородская*



меню на " 8 " ноября (для детей 3 до 7 лет) день десятидневного меню

	10 День	выход блюд	№ тех.карты	белки	жиры	углеводы	ккол	витс с
з а в т р а к	Каша ячневая молочная вязкая	155/205	№ 168	7,23	4,75	26,9	179,4	0,28
	Бутербро д 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
	итог			14,04	24,38	52,16	485,16	0,3
	II завтрак	Кефир	180/200	произ.	5,6	4,38	8,18	94,52
О б е д	Борщ с капустой и картофел ем	180/200	№ 62	1,4	3,2	6,2	59	4,40
	Жаркое по домашне му	200/250	№ 328	23,5	17,9	32,2	384	18,8
	Огурец соленый	40/50	№ 149	0,4	0,04	0,85	5,5	1,25
	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	
	Итог			25,9	23,49	92,65	667,5	24,60
	У ж и н	Суп молочны й с крупой	250/300	№ 85	7,14	2,64	22,7	117,3
Сок фруктовы й		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
Итог				14,2	8,56	110,7	535,2	19,35
Итог:	Пищевая ценност			60	61	264	1782	46