

с 08.10 - 10.10.10



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 6 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44	222,36
Итого	405,00	9,94	7,91	64,45	468,62
2-ой Завтрак					
плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	100,00	0,40	0,30	10,30	47,00
Обед					
Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5
суп картофельный с клецками	180	5,47	6,02	17,19	146,56
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78
Итого	670	31,32	18,11	88,84	773,73
Полдник					
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	240	5,66	5,24	50,23	269,36