

Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10,5 часовым пребыванием с 15.09.по26.09

1 день 15 сентября

утверждаю и/о заведующего Булатникова М.П



Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦ,ккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Суп молочный с макаронными изделиями №2,сб.2011г	200	7,18	6,5	23,54	181	1,13
Кофейный напиток№286,сб.2015	200	0,20	0,03	21,48	38,0	0
Бутерброд с маслом	30/10	2,37	0,30	14,49	71,67	
Итого за прием	440	9,75	6,83	59,51	290,67	0
Второй завтрак/180/						
яблоко	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2
Итого за прием	100	2,22	5,76	10,2	94,5	2
Обед/740/						
салат из моркови №41 сб.2011г.	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88
Суп картоф. с бабовыми и гренками»№62,сб.2015	200	6,11	3,48	23,66	152,36	0
Ленивые голубцы со сметанным соусом	200	14,12	9,04	20,26	219	20,03
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92	0,05	20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	0,99	0,18	5,01	56,52	0
Итого за прием	710	22,88	12,8	76,45	542,51	25,38
Полдник /270/						
печенье	40	3,75	5,90	27,2	108,0	0
Чай с сахаром, №392сб.2011г.	200	0,06	0,02	9,99	40	0,03
Итого за прием	440	3,81	5,92	37,19	148	0,03
Итого за день	1690	38.66	31,31	183,35	1075,68	27,41