

Меню

14 июля**Понедельник****с 3 лет до 7 лет**

Т. Э. Сырых

Наименование блюда	выход граммы	Пищевые вещества			Энергетическая ценность граммы
		белки гр.	жиры, гр.	углеводы гр.	
Завтрак					
Каша пшенная жидкая	200	4,2	7	20,2	161
Бутерброд с сыром	20/10	5,3	3,7	7,2	83
Чай с сахаром	180	0,1	0	10,4	42
Второй завтрак					
Сок фруктовый	200	0,3	0	22,4	91
Обед					
Салат из свежих помидор	60	0,9	4,1	3,9	56
Суп картофельный с мясными фрикадельками	190	4,1	3,6	15,1	109
Котлета домашняя с соусом сметанным с томатом	70/30	9,1	8,9	7,4	146
Рис припущенный	130	2,7	3,4	22	129
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	20	81
Хлеб пшеничный	30	0,6	0,3	13,2	59
Хлеб ржано-пшеничный	40	0,9	0,5	15,1	69
Полдник					
Мучные изделия промышленного производства	50	1,7	3,2	26,2	140
Чай с молоком	180	1,2	1,9	17,5	92
Ужин					
Суп картофельный с говядиной тушеной	200	5,5	6,6	16,2	147
Чай с лимоном	180	0,1	0	10,5	42
Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39
Шоколад	15	1	0,5	7,3	44
Итого		38,2	44	243,4	1530