

Меню 10 дня от 1,5 до 3 лет.

Наименование блюда и продуктов	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	<i>Энергетич. ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>
<u>ЗАВТРАК</u>						
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	150	6,05	9,45	40,23	200,5	№69
<i>Какао с молоком</i>	150	2,56	4,18	16,88	104,27	№397
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	25/5	1,57	6,73	10,01	89,80	№1
<u>2 ЗАВТРАК</u>						
<i>Яблоко</i>	70	0,48	-----	8,5	54,0	№144
<u>ОБЕД</u>						
<i>Салат свекольный с растит.маслом</i>	40	0,93	1,88	3,24	26,42	№33
<i>Суп рыбный «Морячок»</i>	150	12,18	6,56	7,97	156,77	№43
<i>«Голубцы ленивые» с подливой</i>	130/20	16,58	12,66	45,73	290,3	№298/№354
<i>Компот из свежих фруктов</i>	150	0,58	-----	14,01	138,63	№206
<i>Хлеб ржаной</i>	40	4,98	0,36	10,26	54,3	№148
<u>ПОЛДНИК</u>						
<i>«Снежок» 2,5% (кисломолочный напиток)</i>	150	3,75	4,2	6,0	205,00	№401
<i>Вафли</i>	10	1,11	2,50	9,43	60,9	№152
<u>УЖИН</u>						
<i>Макароны отварные с маслом сливочным и сыром</i>	110/5/10	26,87	5,22	30,58	105,81	№206
<i>Яйцо 1/2</i>	25	2,22	2,37	0,1	31,5	№213
<i>Чай сладкий с лимоном</i>	150/5	0,09	-----	14,97	66,05	№137
<i>Хлеб пшеничный</i>	25	1,54	0,60	9,96	52,40	№147
ВСЕГО:		58,71	53,98	217,51	1550,85	

Меню 10 дня от 3 до 7 лет.

Наименование блюда и продуктов	<i>Выход</i>	Белки	Жиры	Углеводы	<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ технологической карты</i>
<u>ЗАВТРАК</u>						
<i>Каша геркулесовая молочная</i>	200	9,62	13,78	32,7	237,4	№69
<i>Какао с молоком</i>	180	2,60	3,21	20,09	121,64	№397
<i>Хлеб пшеничный с маслом сливочным</i>	40/7	2,95	2,65	16,54	131,81	№1
<u>2 ЗАВТРАК</u>						
<i>Яблоко</i>	80	0,48	-----	12,5	54,0	№144
<u>ОБЕД</u>						
<i>Салат свекольный с растит.маслом</i>	60	0,87	3,47	15,04	66,04	№33
<i>Суп рыбный «Морячок»</i>	200	1,71	3,92	12,21	127,74	№43
<i>«Ленивые голубцы» с подливой</i>	160/40	23,96	10,24	26,34	227,12	№298/№354
<i>Хлеб ржаной</i>	50	2,82	0,42	29,88	128,4	№148
<i>Компот из свежих фруктов</i>	180	0,50	-----	33,6	108,24	№206
<u>ПОЛДНИК</u>						
<i>«Снежок»2,5% кисломолочный напиток</i>	180	6,08	6,4	7,5	115,0	№401
<i>Вафли</i>	25	2,10	3,00	20,16	171,60	№152
<u>УЖИН</u>						
<i>Макароны отварные с маслом сливочным и сыром</i>	150\5\15	6,26	14,68	37,65	246,90	№206
<i>Яйцо 1/2</i>	25	2,22	2,37	0,1	31,5	№213
<i>Чай с лимоном</i>	180\8	0,05	-----	15,6	61,35	№137
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,91	0,46	16,84	79,45	№147
ВСЕГО:		62,91	62,23	282,24	1876,69	