

Меню 5 дня от 1,5 до 3 лет

Наименование блюда и продуктов	<u>Выход</u>	Белки	Жиры	Углевод ы	<u>Энергетич. ценность</u>	<u>№ технологической карты</u>
<u>ЗАВТРАК</u>						
Каша « Геркулес»	150	6,52	8,22	32,25	230,0	№69
Какао на молоке	150	2,53	3,15	16,03	100,68	№397
Хлеб пшеничный с маслом	25\5	1,57	4,73	10,01	89,8	№1
<u>2 ЗАВТРАК</u>						
Яблоко	70	0,24	-----	6,5	25,8	№144
<u>ОБЕД</u>						
Салат из отварной свеклы	40	0,32	1,88	3,76	73,33	№33
Суп рыбный	150	6,54	2,03	12,01	100,76	№43
Тефтели мясные с подливой , рис отварной	50/20/13 0	16,34	11,50	17,63	236,67	№107/№354/№315
Компот из сухофруктов	150	0,24	-----	24,01	99,45	№376
Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	10,26	54,3	№148
<u>ПОЛДНИК</u>						
«Снежок» 2,5% кисломолочный напиток	150	3,75	4,2	6,0	75,0	№401
Пряник	25	1,11	1,50	11,43	60,90	б/н
<u>УЖИН</u>						
Макароны отварные с маслом и сыром	110\5\10	4,24	13,51	50,38	205,81	№206
Яйцо отварное 1/2	25	0,03	4,13	0,05	37,40	№213
Чай сладкий с лимоном	150\5	0,05	-----	14,97	61,35	№137
Хлеб пшеничный	25	1,54	0,60	9,96	52,40	№147
ВСЕГО:		46,97	51,68	224,9	1466,25	

Меню 5 дня от 3 до 7 лет

Наименование блюда и продуктов	Выход	Б е л к и	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ технологической карты
<u>ЗАВТРАК</u>						
Каша «Геркулес»	200	7, 4 7	8,89	41,27	265,38	№69
Какао на молоке	180	2, 5 2	3,15	19,02	111,90	№397
Хлеб пшеничный с маслом	40\7	5, 6 3	8,97	16,90	167,10	№1
<u>2 ЗАВТРАК</u>						
Яблоко	80	0, 4 8	-----	12,5	54,0	№144
<u>ОБЕД</u>						
Салат из отварной свеклы	60	0, 8 2	3,00	3,77	36,17	№33
Суп рыбный	200	8, 5 9	2,06	15,07	93,98	№43
Тефтели мясные с подливой ,рис отварной	70/20/130	1 4, 7 3	11,00	14,79	313,71	№107/№354/№315
Компот из сухофруктов	180	0, 2 4	-----	12,3	108,27	№376
Хлеб ржаной	50	2, 8 2	0,42	19,88	128,4	№148
<u>ПОЛДНИК</u>						
«Снежок» кисломолочный напиток 2,5%	180	4, 0 5	4,9	7,5	85,0	№401
Пряник	25	2, 2 2	3,00	2,86	121,80	б/н
<u>УЖИН</u>						
Макароны с маслом и сыром	180\5\10	6, 2 6	14,68	40,76	247,90	№206
Яйцо 1/2	25	0, 0 3	4,13	0,05	37,40	№213

<i>Чай сладкий с лимоном</i>	180/10	0, 0 5	-----	15,6	61,15	№137
<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2, 9 1	0,46	16,84	79,45	№147
ВСЕГО:		5 8, 7 9	60,53	209,06	1874,21	