

Утверждаю

Директор школы Корнишина М.Г.

10 день

Наименование блюд	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
<b>Завтрак:</b>					
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. маслом	150	3,800	4,300	10,300	132,000
2.Чай с сахаром	180	0,045	0,015	6,990	28,005
4.Бутерброд с маслом	30	1,830	5,660	10,960	102,000
<b>2 Завтрак:</b>					
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000
итого завтрак					
<b>Обед:</b>					
1. Солёный огурец	40	0,710	5,030	8,140	80,730
2.Борщ с мясом	150	1,100	2,900	7,650	61,500
3. Тефтели "Морковные" соус том	60/30	15,000	15,760	25,090	285,000
4. Рис отварной	100	2,430	3,580	24,460	139,800
5.Компот из лимона+С витам	150	0,330	0,075	25,500	103,950
6. Хлеб ржаной	20	2,050	0,800	12,480	47,270
7. Хлеб пшеничный	20	2,050	0,800	12,480	47,270
итого обед					
<b>Уплотненный полдник:</b>					
1.Ватрушка с повидлом	60	7,900	4,698	25,014	173,142
1.Свекла отварная порц.	30	0,213	1,035	1,254	13,920
2.Картофельное пюре	160	2,660	2,840	15,000	96,210
2. Компот из суш плодов	150	0,330	0,015	20,820	84,750
5. Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
<b>Итого полдник</b>					
<b>Всего</b>		<b>41,848</b>	<b>47,708</b>	<b>225,738</b>	<b>1438,000</b>

Стоимость дня \_\_\_\_\_

124р