

Утверждаю:

Директор школы М.Г. Корнишина

10 день

Наименование блюда	выход в гр >3х лет и <3л	белки	жиры	углеводы	ккалор
<b>Завтрак:</b>					
1.Каша молочная ассорти (рис+пшено)со слив. маслом	200	5,000	5,800	26,400	176,000
3.Чай с сахаром	200	0,054	0,018	8,388	33,606
4.Бутерброд с маслом	45	2,750	8,490	16,440	153,000
<b>2 Завтрак:</b>					
Сок фруктовый	100	0,500	0,000	10,100	43,000
Итого завтрак					
<b>Обед:</b>					
1.Соленый огурец	50	0,710	5,030	8,140	80,730
2.Борщ с мясом	200	1,640	2,000	11,280	87,800
3.Плов из птицы	200	20,000	18,480	33,460	380,000
5.Компот из лимона+С витам	200	0,440	0,100	34,000	138,600
6. Хлеб ржаной	30	2,810	0,440	23,520	111,560
7. Хлеб пшеничный	30	2,810	0,440	23,520	111,560
<b>Уплотненный полдник:</b>					
1.Ватрушка с повидлом	70	9,219	5,481	29,183	201,999
2.Свекла порционно	40	0,284	1,380	1,672	18,560
3.Картофельное пюре	130	2,890	3,075	16,252	104,230
3. Компот из сухофруктов	200	0,440	0,020	27,760	113,000
5 Фрукты свежие	100	0,900	0,200	9,500	40,000
Всего		50,447	50,954	279,615	1793,645

Стоимость дня

124р