

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.



Меню 9 день
(от 1,5 до 3 лет)

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша манная жидкая с маслом	150/4	3,84	7,25	21,9	157,21
2	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	7,88	31,92
3	Бутерброд с повидлом	20/10	2,8	4,5	6,9	100,3

Второй завтрак

1	Банан	100	1,5	0,1	21,8	89,0
---	-------	-----	-----	-----	------	------

Обед

1	Салат из свежих овощей	30	1,2	4,02	8,46	46,61
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/30	3,17	5,27	22,1	80,53
3	Гуляш из говядины	50	10,29	8,32	15,49	202,65
4	Каша гречневая	110	2,31	3,49	16,57	121,24
5	Компот из свежих яблок +С витаминизации	150	0,12	0,12	13,91	58,18
6	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,0

Уплотненный полдник

1	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3	4,4	6,18	31,04	177,92
2	Булочка «Веснушка»	50	2,49	3,2	27,62	187,74
3	Йогурт питьевой	150	4,2	3,75	5,85	73,5
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

	Итого за девятый день	1420	42,0	47,0	203,0	1400,0
--	-----------------------	------	------	------	-------	--------