

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Меню 9 день

(от 3 до 7 лет)

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша манная жидкая с маслом	200/4	7,05	7,25	30,9	220,21
2	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	10,38	57,12
3	Бутерброд с повидлом	30/10	3,52	4,5	15,9	130,3

Второй завтрак

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

Обед

1	Салат из свежих овощей	50	1,17	6,02	11,46	59,92
2	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180/35	6,8	8,67	36,27	146,25
3	Гуляш из говядины	70	10,29	10,32	25,49	248,75
4	Каша гречневая	130	4,49	5,48	28,99	161,24
5	Компот из свежих яблок +С витаминизации	180	0,42	0,17	15,58	75,11
6	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,72	1,9	99,0

Уплотненный полдник

1	Макаронные изделия отварные с маслом	100/3	4,4	6,18	31,04	177,92
2	Булочка «Веснушка»	70	5,59	5,19	41,54	237,28
3	Йогурт питьевой	200	5,6	5,0	7,8	98,6
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

	Итого за девятый день	1710	54,0	60,0	261,0	1800,0
--	-----------------------	------	------	------	-------	--------