

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Меню: 10 день
(от 1,5 до 3 лет)

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша овсяная жидкая с маслом	150/4	4,17	6,58	31,94	132,13
2	Какао с молоком	180	1,67	3,18	18,7	106,31
3	Хлеб пшеничный с сыром	20/7	3,02	3,56	7,98	47,0

Второй завтрак

1	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,0
---	--------	-----	-----	-----	-----	------

Обед

1	Салат из свежих огурцов	30	1,23	3,07	7,48	25,84
2	Борщ украинский	150	3,95	6,12	8,16	139,6
3	Плов с мясом	150/50	10,35	10,56	15,06	218,73
4	Компот из кураги	150	0,7	0,98	37,0	100,98
5	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	1,52	79,2

Уплотненный полдник

1	Овощи тушеные с маслом	200\5	3,4	4,95	22,7	172,6
2	Булочка творожная	50	2,93	3,05	24,7	165,11
3	Кефир	150	4,5	3,75	6,0	76,5
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

	Итого за десятый день	1410	42,0	47,0	203,0	1400,0
--	-----------------------	------	------	------	-------	--------