

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Меню 10 день

(от 3 до 7 лет)

Завтрак



№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша овсяная жидкая с маслом	200\4	5,75	6,9	42,8	199,97
2	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81
3	Хлеб пшеничный с сыром	30\8	4,72	4,0	13,98	90,5

**Второй завтрак**

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

**Обед**

1	Салат из свежих огурцов	50	1,23	6,07	11,18	45,84
2	Борщ украинский	180	5,05	8,39	13,1	180,48
3	Плов с мясом	200\60	12,90	14,28	19,0	291,21
4	Компот из кураги	180	0,9	0,1	40,0	110,98
5	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	1,47	70,5
6	Хлеб ржаной	50	3,3	0,27	1,9	99,0

**Уплотненный полдник**

1	Овощи тушеные с маслом	200\5	3,4	4,95	22,7	172,6
2	Булочка творожная	70	3,8	5,59	55,72	208,11
3	Кефир	200	6,0	5,0	8,0	102,0
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

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