

Утверждено:

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А

Меню 1 день  
для  
документов  
(от 3 до 7 лет)

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша рисовая жидкая с маслом	200/4	3,91	5,66	40,17	180,17
2	Какао с молоком	200	2,75	3,2	20,37	139,81
3	Хлеб пшеничный с сыром	30/8	4,52	4,0	13,98	90,5

Второй завтрак

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

Обед

1	Салат из зеленого горошка	50	0,70	5,61	10,18	70,81
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	4,70	6,72	17,49	92,41
3	Котлеты рыбные	70	9,27	8,61	16,61	178,91
4	Картофельное пюре	130	4,2	7,28	20,75	123,62
5	Компот из смеси сухофруктов	180	0,32	0,0	40,42	170,54
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	Каша гречневая с маслом	200/5	6,05	5,81	17,5	138,35
2	Ватрушка с творогом	70	4,08	5,19	39,98	237,18
3	Молоко кипяченое	200	6,0	6,4	9,4	119,2
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

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