

Утверждено

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Меню 7 день

(от 3 до 7 лет)

Завтрак



№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Омлет натуральный	200/4	6,8	6,9	7,9	131,46
2	Какао с молоко	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 свекольный с изюмом	50	2,0	4,7	12,92	120,6
2	Суп-пюре из картофеля	180	3,57	6,29	35,8	184,7
3	Капуста тушеная с мясом	200/60	12,81	16,03	42,08	240,75
4	Компот из сухофруктов	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	0,72	1,9	99,0

**Уплотненный полдник**

1	Каша «Дружба» молочная с маслом	200/5	4,5	5,46	16,2	176,6
2	Галетное печенье	50	2,25	6,8	48,8	240,1
3	Кисломолочный напиток «Снежок»	200	6,4	5,0	8,8	106,0
3	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

	Итого за седьмой день	1690	54,0	60,0	261,0	1800,0
--	-----------------------	------	------	------	-------	--------