

Утверждено:

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

Фомин В.А.

Меню 4 день  
для  
(от 3 до 7 лет)

Завтрак

№	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
1	Каша вязкая ячневая молочная с маслом	200/4	5,2	6,8	45,9	255,7
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 «Полевой»	50	1,10	5,5	14,2	60,45
2	Щи из свежей капусты с мясом	180/10	2,01	6,98	18,73	71,11
3	Гуляш из говядины	70	13,01	9,32	20,49	248,75
4	Рис припущенный	130	2,78	2,89	30,95	130,46
5	Кисель	180	0,11	0,11	25,8	103,18
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	Омлет натуральный	200/5	6,8	6,9	7,9	131,46
2	Оладьи со сгущенным молоком	70/15	2,22	7,78	40,53	208,08
3	Ряженка	200	6,0	5,0	8,0	102,0
4	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	0,98	47,0

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