

Утверждено:

руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

\_\_\_\_\_ Фомин В.А.

**Меню 4 день**

**(от 3 до 7 лет)**

**18.04.2024г**

**Завтрак**

| № | Наименование блюд                        | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|---|--|-------|-------|------|----------|---------|
| 1 | Каша вязкая ячневая<br>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<br>сыром                | 30/9  | 4,52  | 4,0  | 13,98    | 90,5    |

**Второй завтрак**

|   |     |     |     |     |     |      |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Сок | 150 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|

**Обед**

|   |                                 |        |       |      |       |        |
|---|---------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты с<br>мясом | 180/10 | 2,01  | 6,98 | 18,73 | 71,11  |
| 2 | Гуляш из говядины               | 70     | 13,01 | 9,32 | 20,49 | 248,75 |
| 3 | Рис припущенный                 | 130    | 2,78  | 2,89 | 30,95 | 130,46 |
| 4 | Кисель                          | 180    | 0,11  | 0,11 | 25,8  | 103,18 |
| 5 | Хлеб пшеничный                  | 30     | 2,28  | 0,24 | 1,47  | 70,5   |

**Уплотненный полдник**

|   |                                |       |      |      |       |        |
|---|--------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Омлет натуральный              | 200/5 | 6,8  | 6,9  | 7,9   | 131,46 |
| 2 | Оладьи со сгущенным<br>молоком | 70/15 | 2,22 | 7,78 | 40,53 | 208,08 |
| 3 | Чай с сахаром                  | 200   | 0,0  | 0,0  | 10,38 | 57,12  |

|  |                         |      |      |      |       |        |
|--|-------------------------|------|------|------|-------|--------|
|  | Итого за четвёртый день | 1670 | 54,0 | 60,0 | 261,0 | 1800,0 |
|--|-------------------------|------|------|------|-------|--------|

