

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Троицкое

_____ Фомин В.А.

**Меню 4 день
(от 1,5 до 3 лет)**

Завтрак

| № | Наименование блюд | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Калории |
|----------|--|--------------|--------------|-------------|-----------------|----------------|
| 1 | Каша вязкая ячневая молочная с маслом | 150\4 | 4,3 | 4,3 | 34,7 | 187,7 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 1,67 | 1,78 | 18,7 | 106,31 |
| 3 | Хлеб пшеничный с сыром | 20\8 | 3,02 | 3,56 | 7,98 | 47,0 |

Второй завтрак

| | | | | | | |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| 1 | Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42,0 |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|------|

Обед

| | | | | | | |
|---|---------------------------------|--------|-------|------|-------|--------|
| 1 | Щи из свежей капусты с мясом | 150/10 | 1,53 | 5,41 | 14,73 | 77,16 |
| 2 | Гуляш из говядины | 50 | 10,29 | 8,32 | 15,49 | 202,65 |
| 3 | Рис припущенный | 110 | 2,08 | 2,3 | 27,82 | 119,69 |
| 4 | Кисель | 150 | 0,08 | 0,03 | 20,8 | 85,18 |
| 5 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,16 | 0,98 | 47,0 |

Уплотненный полдник

| | | | | | | |
|---|--------------------------------|-------|------|------|-------|--------|
| 1 | Омлет натуральный | 200/5 | 6,8 | 6,9 | 7,9 | 131,46 |
| 2 | Оладьи со сгущенным молоком | 50/10 | 1,26 | 5,28 | 33,40 | 136,7 |
| 3 | Чай с сахаром | 150 | 0,0 | 0,0 | 7,88 | 31,92 |

| | | | | | | |
|--|-------------------------|------|------|------|-------|--------|
| | Итого за четвёртый день | 1350 | 42,0 | 47,0 | 203,0 | 1400,0 |
|--|-------------------------|------|------|------|-------|--------|

