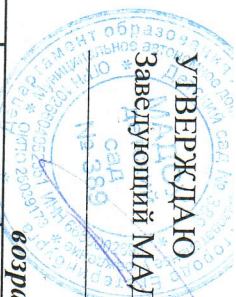


10 день

* ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

возрастная группа 3-7 лет

И.В. Климкина



номер	Наименование изделий (блюда)	Выход, грамм	Белки, грамм	Жиры, грамм	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак						
4.8/4	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	5,23	7,51	25,93	196,3
7.435/6	Сыр	7	1,67	1,72	0	22,78
7.035/2	Батон с маслом 25/6	31	1,95	5,7	13,37	104,1
2021/36/10	Какао с молоком	180	2,85	2,97	13,66	101,3
Итого за прием:		418	11,09	16,38	52,96	419,8
Второй завтрак						
7.183-1	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3
Итого за прием:		100	1,05	0,07	15,26	62,3
Обед						
7.375/3	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,13	5,59	29,72
7.10/2/2	Рассольник домашний со сметаной	180	1,64	4,17	11,45	95,93
4.14/8	Биточки из мяса паровые	80	14,9	15,11	4,59	238,66
7.н076	Каша гречневая расщипчатая	130	5,3	4,36	32,63	183,32
7.6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,02	15,7	69,45
7.002/1	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,54
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,42
		645	23,76	21,93	90,15	668,34
Полдник						
7.362	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	9,65	4,51	24,28	187,64
7.8/12/3	Сдоба обыкновенная	70	6,47	4,69	39,41	247,63
4.10/10	Чай	150	0	0	8,17	34,33
Итого за прием:		350	16,12	9,2	71,86	469,6
Итого за день:		1513	52,02	47,58	230,23	1620,09