

Согласовано  




ООО "ПРЕСТИЖ"  
 Подразделение: Перспективное меню 1-я ступень детский сад № 103  
 ДЕНЬ 3

| Прием пищи   | Блюдо                             | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|--------------|-----------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| ЗАВТРАК      | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ      | 140      | 146          | 4     | 5    | 22       |
|              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ           | 20       | 47           | 2     | 0    | 10       |
|              | СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)        | 10       | 34           | 3     | 3    |          |
|              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ        | 180      | 84           | 3     | 2    | 13       |
| 2-ОЙ ЗАВТРАК | СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ | 100      | 46           | 0     | 0    | 12       |
| ОБЕД         | САЛАТ ВИТАМИННЫЙ                  | 30       | 23           | 0     | 2    | 2        |
|              | СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРЕНКАМИ  | 140/10   | 98           | 3     | 4    | 13       |
|              | КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ               | 50       | 146          | 9     | 9    | 8        |
|              | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ        | 110      | 187          | 6     | 5    | 29       |
|              | КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ЯБЛОКАМИ   | 150      | 53           | 0     | 0    | 13       |
| ПОЛДНИК      | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 10       | 23           | 1     | 0    | 5        |
|              | ХЛЕБ РЖАНОЙ                       | 40       | 77           | 3     | 1    | 15       |
|              | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ               | 50       | 148          | 8     | 3    | 21       |
| УЖИН         | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (ЙОГУРТ)    | 150      | 155          | 11    | 6    | 15       |
|              | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ            | 180      | 103          | 3     | 5    | 12       |
|              | ЧАЙ С САХАРОМ                     | 180      | 36           | 0     | 0    | 9        |
|              | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                    | 40       | 94           | 3     | 0    | 20       |

Зав.производством \_\_\_\_\_ Калькулятор \_\_\_\_\_  
