



"Согласовано"

Дубова И.И.



"Утверждаю"

Дубова И.И.

ООО "ПРЕСТИЖ"

Подразделение: Перспективное меню 1-я ступень детский сад № 103
 День 7

Прием пищи	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЗАВТРАК	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	140	165	6	5	23
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	47	2	0	10
	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (ПОРЦИЯМИ)	10	34	3	3	
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	60	1	1	11
2-ОЙ ЗАВТРАК	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	100	46	0	0	12
ОБЕД	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКАЧАННОЙ И ОГУРЦОВ	30	22	0	2	1
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	150/10	54	1	5	2
	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	50	146	9	9	8
	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	165	11	1	27
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	67	0	0	16
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	23	1	0	5
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	77	3	1	15
ПОЛДНИК	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	197	4	7	30
	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР)	150	155	11	6	15
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	304	33	9	23
УЖИН	СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ)	50	38	0	0	9
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	180	58	0	0	14
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	94	3	0	20

Дубова И.И.