



"Согласовано"

Вук
16.08.2012



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 БЕЛОКОЧАННОЙ 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 |
| | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ | 50 | 197 | 4 | 7 | 30 |
| ПОЛДНИК | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (КЕФИР) | 150 | 155 | 11 | 6 | 15 |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА | 150 | 304 | 33 | 9 | 23 |
| | СОУС ИЗ КУРАГИ (2-Й ВАРИАНТ) | 50 | 38 | 0 | 0 | 9 |
| УЖИН | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ | 180 | 58 | 0 | 0 | 14 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 94 | 3 | 0 | 20 |

Вук *В*