

Согласовано
Заведующий
МЕДОУ № 21 "Гвардия"
Т.М. Мельникова

МЕНЮ №5

ЗАВТРАК	ВЫХОД БЛЮДА	Б	Ж	У	К/КАЛ
Каша жидкая молочная гречневая с маслом	180/3	8,13	7,34	31,58	225,90
Чай без сахара с мармеладом	180/20	0,09	0,02	23,84	96,30
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным.	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77
2 ой ЗАВТРАК					
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ОБЕД					
Салат из моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38
Суп гороховый с картофелем и с мясными фрикадельками	180/10	5,95	4,97	11,98	126,35
Тефтели мясные	70	8,10	7,29	7,8	29,44
Овощное рагу	150	2,53	15,70	12,29	202,86
Компот из свежих фруктов(яблоко, апельсин, лимон)	180	0,20	0,11	8,93	39,47
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
ПОЛДНИК					
Кисломолочный напиток.	180	5,22	4,50	7,56	92,00
Кондитерские изделия (сушки)	20	2,18	0,26	13,76	66,20
УЖИН					
Рыба тушеная с овощами	50/25	9,75	4,95	3,80	105,00
Картофельное пюре	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
ВСЕГО	1848	55,54	56,75	214,22	1616,69