

Меню Дети от 3 до 7 лет 1 корпус

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

завтрак

6	8	303	174	0,200	Каша манная молочная
		12	46	0,180	Чай с лимоном
5	5		63	0,040	Яйцо вареное
2	1	15	72	0,030	Батон
3	3		36	0,009	Сыр
16	17	330	391		

Завтрак второй

		5	20	0,100	Сок фруктовый
		5	20		

Обед

	4	6	57	0,050	Салат овощной
2	5	18	118	0,200	Борщ красный со сметаной
10	13	13	211	0,200	Рагу из кур
		21	82	0,180	Компот из сухофруктов
2		17	81	0,030	Хлеб пшеничный
4		22	109	0,050	Хлеб ржано-пшеничный
18	22	97	658		

Полдник

5	4	7	90	0,100	Кефир
5	11	39	260	0,060	Плюшка Московская
		11	51	0,100	Яблоко порционно
10	15	57	401		

Ужин

	3	3	34	0,025	Салат из соленых огурцов
4	10	33	222	0,170	Плов с овощами
2	9	19	156	0,024	Вафля
			1	0,180	Чай без сахара
2		11	54	0,020	Хлеб пшеничный
8	22	66	467		

Руководитель СПДС

Ледяева В.Н.

Повар

Богатова Л.Е.

Заведующий хозяйством

Горбунова В.Н.

Пищевая ценность				Выход	Наименование блюда
Белки	Жиры	Углеводы	ККал		

завтрак

4	6	23	131	0,150	Каша манная молочная
		10	39	0,150	Чай с лимоном
5	5		63	0,040	Яйцо вареное
1	1	10	48	0,020	Батон
2	2		22	0,005	Сыр
12	14	43	303		

Завтрак второй

		5	20	0,100	Сок фруктовый
		5	20		

Обед

	3	4	50	0,045	Салат из квашеной капусты
2	4	13	88	0,150	Борщ красный со сметаной
13	10	22	234	0,140	Рагу из кур
		18	68	0,150	Компот из сухофруктов
2		17	81	0,020	Хлеб пшеничный
4		22	109	0,020	Хлеб ржано-пшеничный
23	17	96	630		

Полдник

5	4	7	90	0,150	Кефир
5	11	39	260	0,060	Плюшка Московская
		11	51	0,100	Яблоко порционно
10	15	57	401		

Ужин

	1		13	0,020	Салат из соленых огурцов
4	10	38	252	0,170	Плов с овощами
1	2	7	47	0,012	Вафля
			1	0,150	Чай без сахара
2		11	54	0,020	Хлеб пшеничный
7	14	56	368		

Руководитель СПДС

Ледяева В.Н.

Повар

Колесникова А.П.

Заведующий хозяйством

Горбунова В.Н.