

Утверждаю
Руководитель МДОБУ д/с Верхний Авзян



Меню

Завтрак							
	Каша из смеси круп	180	7,41	7,97	27,56	211,6	201
8.30-9.00	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Сыр	10	2,19	2,19	0	29,3	
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	400	11,52	10,52	50,66	343,49	
Второй завтрак							
10.3-11.00	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,35	
Обед							
12.00-13.00	Салат "Здоровье"	50	0,88	3,06	4,33	48,35	33
	Суп картофельный с лапшой	180	2,18	2,74	14,4	91	59
	ПФ Биточки из говядины	60	8,12	11,25	8,36	167,12	96/2
	Каша перловая рассыпчатая	120	3,74	2,62	26,8	145,71	176
	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	26,4	106,91	298
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Итого:	640	16,94	20,13	94,39	625,69	
Уплотненный полдник							
15.30	Капуста тушеная с яблоками	150	2,6	5,07	13,47	109,87	144
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35,99	282
	Хлеб пшеничный	30	1,92	0,36	14,1	66,6	
	Печенье	20	1,28	3,36	13,7	90,16	
	Итого:	380	5,8	8,79	50,27	302,62	
	Всего:	1570	38,61	43,19	201,6	1348,1	
день5							