

Утверждаю
 заведующий ГБДОУ ДС № 14 Кир. р. Сев. 9
 Харламова И.В.



Меню
 Если 12ч, День 3

Блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории
Завтрак					
1. Омлет натуральный	100	9,292	14,643	1,7	175,893
1. (замена аллергикам) Каша рисовая жидкая (аллергик)	130	1,391	4,455	17,384	115,192
2. Кофейный напиток с молоком	180	3,222	2,626	15,18	103,439
1. (замена аллергикам) Кофейный напиток с молоком	180	0,281	0	10,243	47,766
3. Салат из горошка зеленого консервированного	25	1,054	1,588	2,21	27,289
4. Бутерброд с маслом	30	2,02	6,149	12,981	115,57
Итого:		15,588	25,006	32,071	422,19
2й Завтрак					
1. Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,625	3,125	15,25	105
Итого:		3,625	3,125	15,25	105
Обед					
1. Плов из птицы	120	10,533	13,5	23,437	249,001
2. Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,532	5,076	7,605	90,896
1. (замена аллергикам) Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/10/5	3,411	4,576	7,414	85,036
3. Огурец свежий	30	0,24	0	0,75	4,2
4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,456	0,287	8,779	44,339
5. Сок раннего возраста	200	1	0	25,4	110
Итого:		16,761	18,862	65,972	498,436
Полдник					
1. Голубцы ленивые	140	12,647	13,9	9,601	214,978
2. Компот из свежих груш	150	0,116	0,087	19,049	77,848
3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	20	1,456	0,287	8,779	44,339
4. Булочка "домашняя" молочная	50	5,415	6,799	34,449	221,008
5. Апельсин свежий	70	0,65	0,145	5,853	31,071
Итого:		20,285	21,218	77,731	589,244
Итого за день:		56,259	68,211	191,024	1614,87

заведующий  Харламова И.В.