

## КАША — МАТУШКА НАША

На столе дымитесь  
каша,

Где большая ложка  
наша?

С кашей будем мы  
дружить,

Лет до ста мы будем  
жить!



## МЕНЮ

ДЕНЬ №3 10.11.2016

Период: зима-весна; Возрастная категория **7-11 лет.**

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Стоимость блюда
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		
<b>ЗАВТРАК (1смена)</b>							
неделя	Салат из моркови с зелёным горошком	60	1,213	3,068	5,12	53,31	12,13
	Тефтели рыбные с соусом	90 / 20	9,36	8,78	5,38	149,42	31,87
3 -й	Пюре картофельное и Пюре из овощей помидоров	150 / 25	3,171	4,219	16,730	130,15	20,98
	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	25,4	105,60	10,25
	Хлеб пшеничный	35	1,35	0,48	18,97	85,60	2,36
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,3	8,373	40,31	1,57
<b>Итого за завтрак</b>		<b>600</b>	<b>17,60</b>	<b>16,94</b>	<b>85,22</b>	<b>585,50</b>	<b>79,66</b>
<b>ОБЕД (2смена)</b>							
неделя	Икра свекольная	60	0,9	2,16	5,1	43,200	9,22
	Борщ из свежей капусты	200	1,04	3,5	4,8	54,800	11,47
День	Гуляш из говядины	50 / 50	14,892	14,438	3,038	201,288	72,39
	Каша вязкая (ячневая)	150	2,3	5,183	33,539	166,185	6,94
3 -й	Кофейный напиток с молоком	200	9,20	4,75	17,88	135,25	19,91
	Хлеб пшеничный	50	1,93	0,69	27,1	122,29	3,94
	Хлеб ржаной	30	1,70	0,45	12,86	61,07	2,36
	Фрукты свежие (банан)	100	0,34	0,34	8,4	40,290	28,61
<b>Итого за обед</b>		<b>890</b>	<b>28,00</b>	<b>31,48</b>	<b>112,41</b>	<b>824,37</b>	<b>154,84</b>
<b>Стоимость обеда</b>							<b>154,84</b>

Зав. производством *Курочкин А.В.*

