



Заведующий образовательным учреждением

Вторник (2 день)

тех.карт

Завтрак	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес	Масса	Белки	Жиры	Углев.	энергетичес
Хлеб белый	20	1,39	3,9	7,39	65,59	20	1,39	3,9	7,39	65,59
Сыр порцианн	5	1,27	1,3	0	17,15	5	1,27	1,3	0	17,15
Каша манная молочная жидкая	150	4,65	5,59	23,14	161,5	150	4,65	5,59	23,14	161,5
Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,7	2,47	18,75	108	150	2,7	2,47	18,75	108
Итого за завтрак:	325	10,01	13,26	49,28	352,24	325	10,01	13,26	49,28	352,24
Завтрак 2										
Сок фруктовый	100	0,05	0,1	0,1	46	100	0,05	0,1	0,1	46
Обед										
Винегрет овощной	30	0,39	3,24	2,04	39	30	0,39	3,24	2,04	39
Щи из свежей с капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,59	57,96	180	1,26	3,58	5,59	57,96
Жаркое по-домашнему	150	17,73	15,82	11,32	258,41	150	17,73	15,82	11,32	258,41
Компот из свежих плодов или ягод	150	0,37	0,15	17,32	72	150	0,37	0,15	17,32	72
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3	30	1,98	0,36	10,2	54,3
Итого за обед:	540	21,73	23,15	46,47	481,67	540	21,73	23,15	46,47	481,67
Полдник										
Каша греческая вязкая (молочная)	100	3	4,1	16,6	119	100	3	4,1	16,6	119
Фруктовый чай	150	0,085	0	12,75	51	150	0,085	0	12,75	51
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	50	3,8	0,4	24,6	117,5
Итого за полдник:	300	6,89	4,5	53,95	287,5	300	6,89	4,5	53,95	287,5
Ужин										
Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1,05	0	21,75	91,5	150	1,05	0	21,75	91,5
Ватрушка с творожным фаршем	50	3	1,42	18,5	98,32	50	3	1,42	18,5	98,32
Итого за ужин:	200	4,05	1,42	40,25	189,82	200	4,05	1,42	40,25	189,82

Кисель из концентрата плодового или ягодного

Ватрушка с творожным фаршем

Итого за ужин:

Зав. производством: Засухина Т.В.

Калькулятор: Лапшина О.Ф.