

МЕНЮ 10.07

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Сад 12 часов</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	30	3.2	2.5	6	80
Салат из зеленого горошка	50	3.6	5.3		90
Омлет натуральный	150				
Кофейный напиток с молоком	180				
<b>II завтрак</b>					
Груша свежая	150				70
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	50		4.2		90
Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, зеленью петрушки	200/5/1				
Гуляш из отварного мяса	70/70				
Каша гречневая рассыпчатая	130				
Чай с вареньем	180/15				
Хлеб ржано-пшеничный	15			5	
Батон обогащенный	15				
<b>Полдник</b>					
Голубцы ленивые	200	2.5	6.7	4.7	50
Напиток лимонный	180	3.6	3.6		80
Хлеб ржано-пшеничный	25		1.2	4.8	
Батон обогащенный	15				
<b>Ясли 12 часов</b>					
<b>Завтрак</b>					
Бутерброд с джемом	30	3.2	4	1.5	70
Салат из зеленого горошка	30	2.1	2.8		90
Омлет натуральный	120				30
Кофейный напиток с молоком	180				
<b>II завтрак</b>					
Йогурт в инд.уп.	125				
<b>Обед</b>					
Огурец свежий	40		3.6	2.3	90
Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной, зеленью петрушки	150/10/5				
Гуляш из отварного мяса	50/50				
Каша гречневая рассыпчатая	110				
Чай с вареньем	150/10				
Хлеб ржано-пшеничный	15				
<b>Полдник // ГКП ВЕЧЕР</b>					
Голубцы ленивые	170	2.3	1.6	4	90
Напиток лимонный	150	2			
Хлеб ржано-пшеничный	15		2	3.4	
Батон обогащенный	15				
Груша свежая	150				
<b>ГКП УТРО</b>					
Бутерброд с джемом	30		2.3	4	70
Салат из зеленого горошка	30		5.6	9	90
Омлет натуральный	120				
Кофейный напиток с молоком	180				