

И.О. ЗАВ.МБДОУ"ДСН№28"
ВТОРНИК

Е.В.Мухитдинова
110325

Завтрак:	ВЫХОД	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	Ккал
КАША ОВСЯНАЯ ИЗ ГЕРКУЛЕСА	150	4,94	6,94	19,89	161,86
МОЛОЧНАЯ	100	5,87	8,24	23,62	192,21
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,64	3,78	24,55	146,78
	180	4,37	4,54	29,46	176,14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,13	0,44	7,71	39,75
	23	1,73	0,67	11,82	60,95
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5	0,05	3,63	0,07	33,00
	7	0,07	5,08	0,10	46,20
Второй завтрак:					
ЯБЛОКО	115	0,46	0,46	11,27	54,05
	120	0,48	0,48	11,76	56,40
Обед:					
СВЕЖИЙ ОГУРЕЦ,ПОРЦИОННО	35	0,23	0,04	1,27	5,25
	40	0,26	0,04	1,45	6,00
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ КУР,	160	1,23	3,75	8,06	73,75
СМЕТАНОЙ	180	1,39	4,22	9,06	82,97
	65	6,36	3,25	1,72	61,29
СУФЛЕ РЫБНОЕ	70	6,85	3,50	1,85	66,00
	100	3,68	3,53	23,55	140,73
МАКАРОННЫЕ ИЗД. ОТВАРНЫЕ	114	4,19	4,02	26,84	160,43
	150	0,42		20,92	85,34
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,50		25,10	102,41
	20	1,32	0,22	8,20	40,00
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,30	0,55	20,50	100,00
Уплотнённый полдник:					
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	100	3,04	11,38	10,76	157,00
С ЗЕЛЕННЫМ ГОРОШКОМ	115	3,49	13,08	12,38	180,55
	150	0,09		9,03	36,48
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,11		10,84	43,78
	15	1,13	0,44	7,71	39,75
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,73	0,67	11,82	60,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		27,72	37,86	154,71	1075,03
		34,34	45,09	196,60	1334,99

СТОИМОСТЬ 130 / 150 РУБЛЕЙ

МЕДСЕСТРА
КАЛЬКУЛЯТОР

М.А.Чурбанова
Ю.Ю.Семенова