


Заведующий д/с «Колокольчик»



Утверждаю:

Е.А.Поршнева

Меню понедельник 3 день
10 июля 2023 года

	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	12,7	9,2	15,9	197	№313- 2013, Пермь
	Бутерброд с повидлом	20/20	1,8	0,2	24,4	107	№2-2004
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	61	№495- 2013, Пермь
Второй завтрак	Отвар шиповника	100	0,2	0,0	21,7	88	
Обед	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	50	1,8	4,9	5,7	74	
	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом	180/20	6,3	4,3	5,6	86	№142- 2013, Пермь
	Котлета полтавская из говядины, запеченная с соусом сметанным с томатом	80/30	11,1	11,8	6,9	178	№427- 1996
	Макароны отварные с овощами	150	3,1	4,1	27,5	159	№294- 2013, Пермь
	Кисель из свежих ягод	180	0,3	0,2	14,1	59	№505- 2013, Пермь
	Хлеб пшеничный	20	0,4	0,2	8,8	39	
	Хлеб ржаной	30	0,8	0,3	11,3	51	
	Полдник	Шанежка с картофелем	70	3,2	3,3	21,8	130
	Сок	180	0,7	0,3	32,0	134	№518- 2013,