Утверждаю
Директор МКОУ «Зензеватская СШ»: _____ Ширина Д.О.

10 День «9» 10 2016 г.

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак (возрастная категория (_____) лет						
1	Каша вязкая гречневая	180,0	5,6	6,0	24,7	203,0
2	Тефтели (2 вариант) из говядины с соусом сметанным с томатом	90,0	10,0	14,1	21,6	223,0
3	Напиток горячий (чай с сахаром, чай каркаде с сахаром, чай фруктовый и тд)	200,0	0,2	0,0	10,0	40,0
4	Хлеб из муки пшеничной	30,0	2,1	0,6	13,2	66,0
	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	100	5	0	14	72