



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 79 "Соловушка"
И.А.Гращенкова

Сад

Меню на 10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша жидкая пшенная	289,6	200
	Чай с молоком	107,6	180
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Итого завтрак	468,6	410
Второй завтрак:	Сок фруктовый	55,9	130
	Итого 2-ой завтрак	55,9	130
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	97,7	200
	Рагу из птицы	263	175
	Компот из сухофруктов	23,2	180
	Хлеб ржаной	102	50
	Итого обед	485,9	605
Полдник:	Зефир	63,2	30
	Кефир	106	200
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Итого полдник	240,6	260
Ужин:	Сырники из творога	257,9	100
	Соус молочный	37	30
	Чай с сахаром	24,2	180
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Яблоко	47	100
	Итого ужин	437,5	440



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 79 "Соловушка"
И.А.Гращенкова

Ясли

Меню на 10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша жидкая пшенная	217	200
	Чай с молоком	82,4	180
	Хлеб пшеничный	47,6	20
	Итого завтрак	347	400
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	120
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	46	200
	Рагу из птицы	217,7	175
	Компот из сухофруктов	19,4	180
	Хлеб ржаной	81,6	40
	Итого обед	364,7	595
Полдник:	Зефир	63,2	30
	Кефир	106	200
	Хлеб пшеничный	47,6	20
	Итого полдник	216,8	250
Ужин:	Сырники из творога	222,7	80
	Соус молочный	31,2	30
	Чай с сахаром	16	180
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Яблоко	47	100
	Итого ужин	388,3	420