

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А.Гращенко

Меню на 10-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшенная	289,57	8,58	11,3	38,16	т.к.189	200
	Чай с молоком	107,61	4,3	4,66	11,84	т.к.394	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого завтрак	468,58	15,28	16,3	64,73		410
Второй завтрак:	Сок фруктовый	55,9	0,65	0,13	13,13	т.к.399	130
	Итого 2-ой завтрак	55,9	0,65	0,13	13,13		130
Обед:	Суп картофельный с бобовыми	105,13	4,22	4,25	12,47	т.к.81	200
	Рагу из птицы	279,76	15,97	17,4	14,82	т.к.309	175
	Компот из сухофруктов	23,22	0	0	5,81	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	Итого обед	510,09	23,5	22,1	54,3		30
Полдник:	Зефир	94,87	0,23	0,03	23,22	2008-800с	30
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого полдник	272,27	8,43	5,33	45,95		260
Ужин:	Сырники из творога	257,93	17,35	13,2	16,59	т.к.219	100
	Соус молочный	36,99	0,87	1,93	4,04	т.к.351	30
	Чай с сахаром	24,18	0,08	0	5,97	т.к.430	185
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Яблоки	47	0,4	0,4	9,8	2008-800с	100
	Итого ужин	437,5	21,1	15,8	51,13		445

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



Меню на 9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	321,57	8,6	14	40,2	т.к.189	200
	Какао с молоком	120	4,69	4,95	13,8	т.к.397	180
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого завтрак	489,17	14,89	19,1	63,8		400
Второй завтрак:	Яблоки	47	0,4	0,4	9,8		100
	Итого 2-ой завтрак	47	0,4	0,4	9,8		100
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	53,04	1,15	3,03	5,16	т.к.67	200
	Запеканка картофельная с мясом	395,53	9,77	31,9	17,3	т.к.299	190
	Салат из свеклы	81,99	0,87	6,45	5,12	т.к.33	60
	Компот из свежих яблок	42,85	0,07	0,07	10,4	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	61,19	1,99	0,26	12,7	2008-800с	30
	Итого обед	634,6	13,85	41,7	50,7		660
Полдник:	Бутерброд с повидлом	87,25	2,08	0,26	19,1	т.к.2	35
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Итого полдник	193,25	7,88	5,26	27,1		235
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	157,11	17,16	8,35	3,3	т.к.249	100
	Винегрет овощной	102,65	1,84	5,11	12,2	т.к.45	150
	Чай с лимоном	40,46	0,1	0	9,91	т.к.393	180/10
	Хлеб пшеничный	40,79	1,32	0,18	8,48	2008-800с	20
	Хлеб ржаной	20,4	0,06	0,09	4,24	2008-800с	10
	Итого ужин	361,41	20,48	13,7	38,1		460