



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова

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 пшениная	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	81,82	2,43	4,13	8,72	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	486,78	21,71	22	50,55		605
	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	177,4	8,2	5,3	22,73		230
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