

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

Сад

Меню на 1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда	
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	290,9	200	
	Чай с лимоном	25,5	180	
	Печенье	141,6	35	
	Итого завтрак	458	415	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	120	
	Итого 2-ой завтрак	51,6	120	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	136,6	200	
	Тефтели мясные	200,75	80	
	Соус сметанный с луком	31,51	40	
	Капуста тушеная	60,46	150	
	Компот из изюма	72,3	180	
	Хлеб ржаной	81,58	50	
	Итого обед	583,2	700	
	Полдник:	Кефир	106	200
		Хлеб пшеничный	47,6	20
		Итого полдник	153,6	220
Ужин:	Запеканка из творога	269	130	
	Бутерброд с повидлом	148,3	40/20	
	Кофейный напиток с молоком	129,6	200	
	Салат из моркови	30,8	60	
	Итого ужин	577,7	450	

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

Ясли

Меню на 1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда	
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	189,1	200	
	Чай с лимоном	17,1	180	
	Печенье	62,6	15	
	Итого завтрак	268,8	395	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	47,3	120	
	Итого 2-ой завтрак	47,3	120	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	125,5	200	
	Тефтели мясные	200,75	60	
	Соус сметанный с луком	31,51	40	
	Капуста тушеная	60,46	150	
	Компот из изюма	72,3	180	
	Хлеб ржаной	81,6	40	
	Итого обед	572,12	670	
	Полдник:	Кефир	106	200
		Хлеб пшеничный	47,6	20
		Итого полдник	201,9	220
Ужин:	Запеканка из творога	223,9	120	
	Бутерброд с повидлом	98	20/10	
	Кофейный напиток с молоком	87	200	
	Салат из моркови	28,1	60	
	Итого ужин	437	410	