

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А.Гращенко

Сад

Меню на 1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	277,82	9,74	8,18	41,06	т.к. 206	200
	Чай с лимоном	25,47	0,4	0	6,12	т.к. 038	180
	Печенье	141,57	2,55	3,33	25,26	2008-800с	35
	Итого завтрак	444,86	12,69	11,51	72,44		415
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	0,6	0,12	12,12		120
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	118,78	4,42	10,43	1,81	т.к.83	200
	Тефтели мясные	269,09	9,37	22,3	7,73	т.к.287	80
	Соус сметанный с луком	47,16	0,75	2,87	2,89	т.к.257	40
	Капуста тушеная	87,52	2,37	5	7,95	т.к.336	150
	Компот из изюма	72,28	0,4	0,09	17,29	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	т.к.3	50
	Итого обед	696,81	20,62	41,13	58,87		700
Полдник:	Кефир	106	5,8	5	8	т.к435	200
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого полдник	153,6	7,4	5,2	17,82		220
Ужин:	Запеканка из творога	268,99	20,01	13,52	15,22	т.к237	130
	Бутерброд с повидлом	148,32	3,28	0,4	32,84	т.к2	40/20
	Кофейный напиток с молоком	112,15	4,24	4,35	13,75	т.к395	200
	Салат из моркови	30,83	0,85	0,07	6,49	т.к41	60
	Итого ужин	560,29	28,38	18,34	68,3		450

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

детский сад № 79 "Соловушка"

И.А.Гращенкова

Меню на 1-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Макароны отварные с сыром	277,82	9,74	8,18	41,06	т.к. 206	200
	Чай с лимоном	25,47	0,4	0	6,12	т.к. 038	180
	Печенье	62,55	1,13	1,47	11,16	2008-800с	15
	Итого завтрак	365,84	11,27	9,65	58,34		395
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	0,6	0,12	12,12		120
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	118,78	4,42	10,43	1,81	т.к.83	200
	Тефтели мясные	200,75	7,05	16,8	5,41	т.к.287	60
	Соус сметанный с луком	47,16	0,75	2,87	2,89	т.к.257	40
	Капуста тушеная	87,52	2,37	5	7,95	т.к.336	150
	Компот из изюма	72,28	0,4	0,09	17,29	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	81,58	2,65	0,35	16,96	т.к.3	40
	Итого обед	608,07	17,64	35,54	52,31		670
Полдник:	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого полдник	153,6	7,4	5,2	17,82		220
Ужин:	Запеканка из творога	223,89	16,64	10,83	13,65	т.к.237	120
	Бутерброд с повидлом	97,96	2,44	0,3	21,33	т.к.2	20/10
	Кофейный напиток с молоком	112,15	4,24	4,35	13,75	т.к.395	200
	Салат из моркови	30,83	0,85	0,07	6,49	т.к.41	60
	Итого ужин	464,83	24,17	15,55	55,22		410