



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова

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	161,8	2,91	3,8	28,87	2008-800с	40
	Итого завтрак	465,09	13,05	11,98	76,05		420
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