

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий МБДОУ



"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова

**Сад**  
**Меню на 2-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая манная	229,94	6,66	8,34	32,1	т.к.189	200
	Какао с молоком	116,13	4,69	4,95	12,8	т.к. 397	180
	Бутерброд с маслом	108,8	2,43	4,43	14,8	т.к. 1	30/5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>454,87</b>	<b>13,8</b>	<b>17,7</b>	<b>59,7</b>		<b>415</b>
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,1	т.к.399	120
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>51,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,12</b>	<b>12,1</b>		<b>120</b>
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	18,15	0,39	1	1,83	т.к67	200
	Гуляш из отварного мяса	171,06	12,1	12,1	3,45	т.к.277	80
	Огурец соленый	5,2	0,32	0,04	0,68	2008-800с	40
	Пюре картофельное	132,04	3	4,39	20,1	т.к.335	150
	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,1	т.к.399	120
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	<b>Итого обед</b>	<b>480,03</b>	<b>19,7</b>	<b>18,1</b>	<b>59,3</b>		<b>640</b>
	Булочка "Веснушка"	190,5	4,31	5,25	31,6	т.к471	50
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к435	200
	<b>Итого полдник</b>	<b>296,5</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>9,82</b>		<b>250</b>
Ужин:	Котлета рыбная запеченная	139,81	13,8	4,82	10,2	т.к255	100
	Свекла, тушенная в белом соусе	124,5	2,14	6,55	14,4	т.к339	180
	Яйцо вареное	70,05	5,66	5,13	0,31	т.к213	40
	Чай с сахаром	20,55	0,1	0	5,04	т.к430	185
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,7	2008-800с	30
	<b>Итого ужин</b>	<b>426,31</b>	<b>24,1</b>	<b>16,8</b>	<b>44,7</b>		<b>535</b>