

УТВЕРЖДАЮ

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

Сад

Меню на 3-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша рисовая жидкая	224,8	200
	Кофейный напиток с молоком	106,3	180
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Сыр	54,6	15
	Итого завтрак	457,1	425
Второй завтрак	Яблоко	56,4	140
	Итого 2-ой завтрак	56,4	140
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	58,9	200
	Жаркое по-домашнему	320	200
	Салат из белокачанной капусты	45	60
	Компот из сухофруктов	38,7	180
	Хлеб ржаной	102	50
	Итого обед	564,6	690
	Молоко кипяченое	113	200
Полдник:	Булочка Российская	213,7	50
	Итого полдник	338	290
Ужин:	Суфле из печени	314,5	120
	Яйцо вареное	69,4	40
	Рагу овощное	108,2	100
	Чай с лимоном	25,2	180
Ужин:	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Итого ужин	588,7	470

УТВЕРЖДАЮ

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

Ясли

Меню на 3-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша рисовая жидкая	174	200
	Кофейный напиток с молоком	90,3	180
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	Сыр	33,6	15
	Итого завтрак	369,3	425
Второй завтрак	Яблоко	56,4	140
	Итого 2-ой завтрак	56,4	140
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	37,3	200
	Жаркое по-домашнему	282,2	200
	Салат из белокачанной капусты	44,6	60
	Компот из сухофруктов	38,7	180
	Хлеб ржаной	81,6	40
	Итого обед	484,4	680
	Молоко кипяченое	122,2	200
Полдник:	Булочка Российская	183,3	50
	Итого полдник	313,1	270
Ужин:	Суфле из печени	259,4	100
	Яйцо вареное	70,1	40
	Рагу овощное	98,9	100
	Чай с лимоном	17,5	180
Ужин:	Хлеб пшеничный	47,6	20
	Итого ужин	493,5	440