

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова



Меню на 3-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша рисовая жидкая	224,8	5,65	8,6	30,97	т.к.189	200
	Кофейный напиток с молоком	106,33	3,96	4,04	13,3	т.к.028	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Сыр	54,6	3,48	4,43	0	2012-584с	15
	Итого завтрак	457,13	15,49	17,4	59		425
Второй завтрак	Яблоко	57,9	0,49	0,49	12,07	2008-800с	140
	Итого 2-ой завтрак	57,9	0,49	0,49	12,07		140
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	32,66	3,29	1,29	1,99	т.к.84	200
	Жаркое по-домашнему	291,8	18,29	17,7	14,93	т.к.276	200
	Салат из белокачанной капусты	45	0,89	2	5,73	2012-584с	60
	Компот из сухофруктов	38,7	0	0	9,68	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	Итого обед	510,14	25,78	21,4	53,53		690
Полдник:	Молоко кипяченое	122,22	5,91	6,52	9,57	т.к.434	200
	Булочка Российская	213,71	4,66	5,13	37,3	т.к.474	50
	Итого полдник	335,93	10,57	11,7	46,87		250
Ужин:	Суфле из печени	292,62	22,82	15,1	10,42	к/к	120
	Яйцо вареное	69,36	5,61	5,08	0,31	т.к.213	40
	Рагу овощное	117,11	2,34	5,04	14,32	т.к.344	100
	Чай с лимоном	25,22	0,12	0	6,08	т.к.393	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
Ужин:	Итого ужин	575,71	33,29	25,6	45,86		470