

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 79 "Соловушка"
И.А.Гращенкова

Сад

Меню на 4-й день

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 79 "Соловушка"
И.А.Гращенкова

Ясли

Меню на 4-й день

| Прием пищи | Наименование блюда | Энергетическая ценность (Ккал) | Выход блюда | Прием пищи | Наименование блюда | Энергетическая ценность (Ккал) | Выход блюда |
|-----------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|-----------------|---------------------------|--------------------------------|-------------|
| Завтрак: | Салат из моркови | 37,6 | 60 | Завтрак: | Салат из моркови | 28,1 | 60 |
| | Чай с сахаром | 20,6 | 180 | | Чай с сахаром | 16,7 | 180 |
| | Омлет натуральный | 314,3 | 120 | | Омлет натуральный | 252,1 | 120 |
| | Хлеб пшеничный | 71,4 | 30 | | Хлеб пшеничный | 47,6 | 20 |
| | Итого завтрак | 443,9 | 390 | | Итого завтрак | 344,5 | 380 |
| Второй завтрак: | Сок фруктовый | 51,6 | 120 | Второй завтрак: | Сок фруктовый | 51,6 | 120 |
| | Итого 2-ой завтрак | 51,6 | 120 | | Итого 2-ой завтрак | 51,6 | 120 |
| Обед: | Суп картофельный с крупой | 70,1 | 200 | Обед: | Суп картофельный с крупой | 40,4 | 200 |
| | Тефтели мясные | 280,3 | 80 | | Тефтели мясные | 261,6 | 80 |
| | Соус сметанный с луком | 98 | 80 | | Соус сметанный с луком | 64,4 | 80 |
| | Капуста тушеная | 114,1 | 150 | | Капуста тушеная | 98,8 | 150 |
| | Компот из сухофруктов | 23,2 | 180 | | Компот из сухофруктов | 23,2 | 180 |
| | Хлеб ржаной | 102 | 50 | | Хлеб ржаной | 81,6 | 40 |
| | Итого обед | 687,7 | 740 | | Итого обед | 570 | 730 |
| Полдник: | Кисель из повидла | 113 | 180 | Полдник: | Кисель из повидла | 81,4 | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 95,2 | 40 | | Хлеб пшеничный | 47,6 | 20 |
| | Яблоко | 18,8 | 120 | | Яблоко | 9,4 | 120 |
| | Итого полдник | 227 | 340 | | Итого полдник | 138,4 | 320 |
| Ужин: | Салат из свеклы с сыром | 87,6 | 60 | Ужин: | Салат из свеклы с сыром | 69,8 | 60 |
| | Рыба, тушеная с овощами | 165,3 | 180 | | Рыба, тушеная с овощами | 151,4 | 180 |
| | Рис отварной | 177,6 | 120 | | Рис отварной | 151,1 | 120 |
| | Чай с молоком | 100,1 | 180 | | Чай с молоком | 80,7 | 180 |
| | Хлеб пшеничный | 71,4 | 30 | | Хлеб пшеничный | 47,6 | 20 |
| | Итого ужин | 602 | 570 | | Итого ужин | 500,6 | 560 |