

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова



**Сад**  
**Меню на 5-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая геркулес	249,88	7,51	10,53	31	т.к.189	200
	Кофейный напиток с молоком	117,97	4,52	4,66	14,21	т.к.395	180
	Бутерброд с сыром	126	5,88	4,73	14,73	т.к.3	30/15
	<b>Итого завтрак</b>	<b>493,85</b>	<b>17,9</b>	<b>19,92</b>	<b>59,94</b>		<b>425</b>
Второй завтрак:	Яблоко	57,9	0,49	0,49	12,07	2008-800с	140
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>57,9</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12,07</b>		<b>140</b>
Обед:	Борщ с картофелем	45,53	0,75	2,04	6,05	т.к.63	200
	Плов из птицы	488,07	27,7	28,08	31,18	т.к.304	210
	Сок фруктовый	43	0,5	0,1	10,1	т.к.399	100
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	<b>Итого обед</b>	<b>678,58</b>	<b>32,3</b>	<b>30,66</b>	<b>68,53</b>		<b>560</b>
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	<b>Итого полдник</b>	<b>177,4</b>	<b>8,2</b>	<b>5,3</b>	<b>22,73</b>		<b>230</b>
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	304,37	20,7	15,7	18,05	т.к.238	200
	Соус молочный	22,05	0,53	1,2	2,28	т.к.351	20
	Чай с лимоном	25,22	0,12	0	6,08	т.к.393	180/10
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	<b>Итого ужин</b>	<b>423,04</b>	<b>23,8</b>	<b>17,2</b>	<b>41,14</b>		<b>430</b>