

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова

Если

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	94,59	4,6	4,01	9,82	т.к.3	20/15
	Итого завтрак	462,44	16,6	19,2	55,03		415
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:	Борщ с картофелем	33,15	0,39	1,99	3,45	т.к.63	200
	Плов из птицы	488,07	27,7	28,08	31,18	т.к.304	210
	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Хлеб ржаной	81,58	2,65	0,35	16,96	2008-800с	40
	Итого обед	654,4	31,4	30,54	63,71		570
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого полдник	153,6	7,4	5,2	17,82		230
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	173,23	11,3	8,76	11,16	т.к.238	110
	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
	Итого ужин	291,9	14,4	10,26	34,25		430