

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А.Гращенко

Сад

Меню на 6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	256,27	8,45	9,76	33,51	т.к.184	200
	Чай с сахаром	24,18	0,08	0	5,97	т.к.430	185
	Вафли	70,8	0,56	0,66	15,46	2008-800с	20
	Итого завтрак	351,25	9,09	10,4	54,94		405
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	0,6	0,12	12,12		120
Обед:	Суп картофельный с клецками	116,66	3,09	4,49	15,98	т.к.85	200
	Фрикадельки мясные в соусе	269,73	9,44	22,6	7,16	т.к.288	80
	Соус сметанный	59,4	1,13	2,99	4,74	т.к.354	80
	Пюре картофельное с морковью	153,19	3,76	5,93	20,87	т.к.322	150
	Компот из сухофруктов	23,22	0	0	5,81	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	Итого обед	724,18	20,73	36,4	75,76		740
Полдник	Фрукт	41,36	0,35	0,26	9,06	2008-800с	100
	Булочка "Веснушка"	163,06	4,16	3,23	29,45	т.к.473	50
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Итого полдник	310,42	10,31	8,49	46,51		350
Ужин:	Винегрет овощной	138,73	1,98	8,98	12,3	т.к.45	150
	Драчена	330,71	14,84	25,8	7,48	т.к.228	120
	Чай с молоком	105,42	4	4,35	12,32	т.к.394	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого ужин	646,26	23,22	39,4	46,83		480

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

Ясли

Меню на 6-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150,93	4,47	6,36	18,93	т.к.184	150
	Чай с сахаром	24,18	0,08	0	5,97	т.к.430	185
	Вафли	35,4	0,28	0,33	7,73	2008-800с	10
	Итого завтрак	210,51	4,83	6,69	32,63		345
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	0,6	0,12	12,12	т.к.399	120
	Итого 2-ой завтрак	51,6	0,6	0,12	12,12		120
Обед:	Суп картофельный с клецками	116,66	3,09	4,49	15,98	т.к.85	200
	Фрикадельки мясные в соусе	269,73	9,44	22,6	7,16	т.к.288	80
	Соус сметанный	59,4	1,13	2,99	4,74	т.к.354	80
	Пюре картофельное с морковью	153,19	3,76	5,93	20,87	т.к.322	150
	Компот из сухофруктов	23,22	0	0	5,81	т.к.376	180
	Хлеб ржаной	81,58	2,65	0,35	16,96	2008-800с	40
	Итого обед	703,78	20,07	36,3	71,52		730
Полдник	Фрукт	41,36	0,35	0,26	9,06	2008-800с	100
	Булочка "Веснушка"	163,06	4,16	3,23	29,45	т.к.473	50
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Итого полдник	310,42	10,31	8,49	46,51		350
Ужин:	Винегрет овощной	138,73	1,98	8,98	12,3	т.к.45	150
	Драчена	330,71	14,84	25,8	7,48	т.к.228	120
	Чай с молоком	105,42	4	4,35	12,32	т.к.394	180
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого ужин	622,46	22,42	39,3	41,92		470