

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



Сад

**Меню на 7-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	281	200
	Какао с молоком	116,1	180
	Бутерброд с маслом	108,8	30/5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>505,9</b>	<b>415</b>
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	120
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>51,6</b>	<b>120</b>
Обед:	Рассольник ленинградский	68,3	200
	Котлета рубленая	291,4	80
	Соус молочный	46,5	30
	Рагу овощное	111,8	150
	Компот из свежих яблок	39,6	180
	Хлеб ржаной	102	50
	<b>Итого обед</b>	<b>659,6</b>	<b>690</b>
Ужин:	Кефир	106	200
	Печенье	146	35
	<b>Итого полдник</b>	<b>252</b>	<b>235</b>
	Шницель рыбный натуральный	135,8	100
Ужин:	Свекла, тушеная в белом соусе	90,5	180
	Чай с лимоном	21,4	180
	Яйцо вареное	69,4	40
	Хлеб пшеничный	71,4	30
	<b>Итого ужин</b>	<b>388,5</b>	<b>530</b>

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



Ясли

**Меню на 7-й день**

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Выход блюда
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	200,6	200
	Какао с молоком	90,9	180
	Бутерброд с маслом	87,9	20/5
	<b>Итого завтрак</b>	<b>379,4</b>	<b>405</b>
Второй завтрак:	Сок фруктовый	51,6	120
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>51,6</b>	<b>120</b>
Обед:	Рассольник ленинградский	33,3	200
	Котлета рубленая	304,7	80
	Соус молочный	43,6	30
	Рагу овощное	110,7	150
	Компот из свежих яблок	39,6	180
	Хлеб ржаной	81,6	40
	<b>Итого обед</b>	<b>613,5</b>	<b>680</b>
Ужин:	Кефир	106	200
	Печенье	62,6	15
	<b>Итого полдник</b>	<b>168,6</b>	<b>215</b>
	Шницель рыбный натуральный	130,7	100
Ужин:	Свекла, тушеная в белом соусе	97,9	180
	Чай с лимоном	17,2	180
	Яйцо вареное	70,1	40
	Хлеб пшеничный	47,6	20
	<b>Итого ужин</b>	<b>363,5</b>	<b>520</b>