

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

Меню на 7-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	280,96	8,11	10,5	38,3	т.к.184	200
	Какао с молоком	116,3	4,69	4,95	12,84	т.к.043	180
	Бутерброд с маслом	108,8	2,43	4,43	14,77	т.к.1	30/5
	Итого завтрак	506,06	15,23	19,9	65,91		415
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:	Рассольник ленинградский	64,95	0,89	4,02	6,27	т.к.76	200
	Котлета рубленая	285,15	9,76	23,9	7,66	т.к.282	80
	Соус молочный	46,51	0,83	3,4	3,16	т.к.368	30
	Рагу овощное	118,13	2,37	5,12	14,27	т.к.344	150
	Компот из свежих яблок	31,24	0,07	0,07	7,48	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	101,98	3,31	0,44	21,2	2008-800с	50
	Итого обед	647,96	17,23	37	60,04		690
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Печенье	145,95	2,63	3,43	26,04	т.к.018	35
	Итого полдник	251,95	8,43	8,43	34,04		235
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	135,77	15,15	4,56	8,45	т.к.258	100
	Свекла, тушенная в белом соусе	90,54	1,8	3,67	12,63	т.к.339	180
	Чай с лимоном	21,35	0,12	0	5,11	т.к.393	180/7
	Яйцо вареное	69,36	5,61	5,08	0,31	т.к.213	40
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,73	2008-800с	30
	Итого ужин	388,42	25,08	13,6	41,23		530

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А.Гращенко

Ясли

Меню на 7-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша ячневая вязкая	280,96	8,11	10,5	38,3	т.к.184	200
	Какао с молоком	116,3	4,69	4,95	12,84	т.к.043	180
	Бутерброд с маслом	87,86	1,73	4,34	10,45	т.к.1	20/5
	Итого завтрак	485,12	14,53	19,8	61,59		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:	Рассольник ленинградский	64,95	0,89	4,02	6,27	т.к.76	200
	Котлета рубленая	285,15	9,76	23,9	7,66	т.к.282	80
	Соус молочный	46,51	0,83	3,4	3,16	т.к.368	30
	Рагу овощное	118,13	2,37	5,12	14,27	т.к.344	150
	Компот из свежих яблок	31,24	0,07	0,07	7,48	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	81,58	2,65	0,35	16,96	2008-800с	40
	Итого обед	627,56	16,57	36,9	55,8		680
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Печенье	62,55	1,13	1,47	11,16	т.к.018	15
	Итого полдник	168,55	6,93	6,47	19,16		235
Ужин:	Шницель рыбный натуральный	135,77	15,15	4,56	8,45	т.к.258	100
	Свекла, тушенная в белом соусе	90,54	1,8	3,67	12,63	т.к.339	180
	Чай с лимоном	21,35	0,12	0	5,11	т.к.393	180/7
	Яйцо вареное	69,36	5,61	5,08	0,31	т.к.213	40
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого ужин	364,62	24,28	13,5	36,32		520