

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

"Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова



Сад
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	166,8	3	3,92	29,76	т.к.018	40
	Итого полдник	272,8	8,8	8,92	37,76		240
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