

Меню на 9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	321,57	8,6	14	40,2	т.к.189	200
	Какао с молоком	120	4,69	4,95	13,8	т.к.397	180
	Хлеб пшеничный	71,4	2,4	0,3	14,7	2008-800с	30
	Итого завтрак	512,97	15,69	19,2	68,7		410
Второй завтрак:	Яблоки	57,9	0,49	0,49	12,1		140
	Итого 2-ой завтрак	57,9	0,49	0,49	12,1		140
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	53,04	1,15	3,03	5,16	т.к.67	200
	Запеканка картофельная с мясом	395,53	9,77	31,9	17,3	т.к.299	190
	Салат из свеклы	81,99	0,87	6,45	5,12	т.к.33	60
	Компот из свежих яблок	42,85	0,07	0,07	10,4	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	61,19	1,99	0,26	12,7	2008-800с	30
	Итого обед	634,6	13,85	41,7	50,7		660
Полдник:	Бутерброд с повидлом	148,32	3,28	0,4	32,8	т.к.2	55
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Итого полдник	254,32	9,08	5,4	40,8		255
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	157,11	17,16	8,35	3,3	т.к.249	100
	Винегрет овощной	102,65	1,84	5,11	12,2	т.к.45	150
	Чай с лимоном	40,46	0,1	0	9,91	т.к.393	180/10
	Хлеб пшеничный	40,79	1,32	0,18	8,48	2008-800с	20
	Хлеб ржаной	59,5	2	0,25	12,3	2008-800с	25
	Итого ужин	400,51	22,42	13,9	46,1		475

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

Меню на 9-й день

Прием пищи	Наименование блюда	Энергетическая ценность (Ккал)	Пищевые вещества (г)			N рецептуры	Выход блюда
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Каша жидкая пшеничная	321,57	8,6	14	40,2	т.к.189	200
	Какао с молоком	120	4,69	4,95	13,8	т.к.397	180
	Хлеб пшеничный	47,6	1,6	0,2	9,82	2008-800с	20
	Итого завтрак	489,17	14,89	19,1	63,8		400
Второй завтрак:	Яблоки	47	0,4	0,4	9,8		100
	Итого 2-ой завтрак	47	0,4	0,4	9,8		100
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	53,04	1,15	3,03	5,16	т.к.67	200
	Запеканка картофельная с мясом	395,53	9,77	31,9	17,3	т.к.299	190
	Салат из свеклы	81,99	0,87	6,45	5,12	т.к.33	60
	Компот из свежих яблок	42,85	0,07	0,07	10,4	т.к.394	180
	Хлеб ржаной	61,19	1,99	0,26	12,7	2008-800с	30
	Итого обед	634,6	13,85	41,7	50,7		660
Полдник:	Бутерброд с повидлом	87,25	2,08	0,26	19,1	т.к.2	35
	Кефир	106	5,8	5	8	т.к.435	200
	Итого полдник	193,25	7,88	5,26	27,1		235
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	157,11	17,16	8,35	3,3	т.к.249	100
	Винегрет овощной	102,65	1,84	5,11	12,2	т.к.45	150
	Чай с лимоном	40,46	0,1	0	9,91	т.к.393	180/10
	Хлеб пшеничный	40,79	1,32	0,18	8,48	2008-800с	20
	Хлеб ржаной	20,4	0,06	0,09	4,24	2008-800с	10
	Итого ужин	361,41	20,48	13,7	38,1		460