

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	71,4	2,4	0,3	14,7	2008-800с	30
	<b>Итого завтрак</b>	<b>512,97</b>	<b>15,7</b>	<b>19,2</b>	<b>68,7</b>		<b>410</b>
Второй завтрак:	Яблоки	57,9	0,49	0,49	12,1		140
	<b>Итого 2-ой завтрак</b>	<b>57,9</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>12,1</b>		<b>140</b>
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем	53,04	1,15	3,03	5,16	т.к.67	200
	Запеканка картофельная с мясом	352,64	10,7	26,7	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
	<b>Итого обед</b>	<b>591,71</b>	<b>14,7</b>	<b>36,6</b>	<b>50,7</b>		<b>660</b>
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
	<b>Итого полдник</b>	<b>254,32</b>	<b>9,08</b>	<b>5,4</b>	<b>40,8</b>		<b>255</b>
Ужин:	Рыба, запеченная в омлете	157,11	17,2	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
	<b>Итого ужин</b>	<b>400,51</b>	<b>22,4</b>	<b>13,9</b>	<b>46,1</b>		<b>475</b>