



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 79 "Соловушка"

И.А. Гращенкова

Ясли

### 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                     | <b>489,17</b>                  | <b>14,9</b>          | <b>19,1</b> | <b>63,8</b> |             | <b>400</b>  |
| Второй завтрак: | Яблоки                            | 47                             | 0,4                  | 0,4         | 9,8         |             | 100         |
|                 | Итого 2-ой завтрак                | <b>47</b>                      | <b>0,4</b>           | <b>0,4</b>  | <b>9,8</b>  |             | <b>100</b>  |
| Обед:           | Щи из свежей капусты с картофелем | 53,04                          | 1,15                 | 3,03        | 5,16        | т.к.67      | 200         |
|                 | Запеканка картофельная с мясом    | 289                            | 11,1                 | 20,5        | 15,1        | 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                        | <b>528,07</b>                  | <b>15,2</b>          | <b>30,3</b> | <b>48,5</b> |             | <b>660</b>  |
| 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                     | <b>193,25</b>                  | <b>7,88</b>          | <b>5,26</b> | <b>27,1</b> |             | <b>235</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                       | 20,4                           | 0,06                 | 0,09        | 4,24        | 2008-800с   | 10          |
|                 | Итого ужин                        | <b>361,41</b>                  | <b>20,5</b>          | <b>13,7</b> | <b>38,1</b> |             | <b>460</b>  |