

Утверждаю

Заведующий МБДОУ



**МЕНЮ**

сад

На «            »            20   г

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная вязкая с сахаром и маслом сливочным	200	5,1	6,1	1,86	197
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,4	14,4	91
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,30	15,0	78
	Масло сливочное	7	0,03	5,0	0,05	46,2
	<i>Итого</i>	417	<b>10,43</b>	<b>13,8</b>	<b>31,31</b>	<b>412,2</b>
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	0,5	-	10,1	42,4
		100	<i>0,5</i>	-	<i>10,1</i>	<i>42,4</i>
Обед	Салат из свеклы с солёным огурцом	50	0,72	3,05	3,34	43,7
	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	3,8	11,6	76,4
	Гуляш из отварного мяса	40/30	8,9	7,2	2,3	110,25
	Греча отварная	130	7,45	5,3	32,6	211,7
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	103,0
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,1	25,6
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,5	39,0
	<i>Итого:</i>	630	<b>21,39</b>	<b>25,33</b>	<b>98,7</b>	<b>610,55</b>
Полдник	Кисломолочный напиток	180	5,0	5,7	7,2	101,0
	Булочка домашняя	70	5,1	8,8	37,7	250,1
	<i>Итого:</i>	250	<b>10,1</b>	<b>13,5</b>	<b>44,9</b>	<b>351,1</b>
Ужин	Омлет натуральный	80	7,5	10,0	1,0	148,0
	Рагу из овощей с соусом №366 3-й вариант	150	2,7	6,1	15,84	128,85
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,8	34,1
	Чай черный с сахаром	180	0	0	12	48
	<i>Итого:</i>	430	<b>11,52</b>	<b>16,3</b>	<b>35,64</b>	<b>358,95</b>
<b>Итого за III день:</b>		1827	<b>53,94</b>	<b>67,93</b>	<b>220,65</b>	<b>1775,2</b>