

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий
МБДОУ «Детский сад № 49» г.о. Самара
Н.В. Будакова

МЕНЮ

Пятница (2 неделя) 1.07.2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг творожно - лапшевный со сметаной	150/10	22,5	12,6	9,9	295,0	3,5	240
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	итого за завтрак	390						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0,41	-	9,0	44		
Обед	Свежий огурец	30	-	-	12	35	6	
	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,21	13,05	107,0	4,65	81
	Капуста тушеная с мясом	180	3,7	4,2	11,3	119,0	8	336
	Сок фруктовый	150	0,4	-	10,8	46,0	3,0	375
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	635						
Полдник	Кисломолочный продукт	180	5,2	8	8,4	126	-	50
	Пряник	50	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за ужин	230						
Ужин	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7,4	9,5	34,4	253,0	1,3	189
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
Итого за десятый день:		1800				1723		

151-80