

МБДОУ «Детский сад № 49» г.о. Самара

Н.В. Будакова

МЕНЮ

Понедельник (2 неделя)

8 08 22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецеп- туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Молочная вермишель	160	5,7	7,4	26,0	195,0	1,8	112
	Кофейный напиток на молоке	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,7	116
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	407						
2 завтрак	Фрукт	100	0,41	0	9,0	44,0		
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1,2	9,0	4,4	65,0	18,3	20
	Суп рыбный	170/30	0,9	2,4	9,2	90,0	7,8	90
	Плов из отварной птицы	150	17,6	14,7	29,4	393,0	2,03	265
	Напиток из плодов шиповника	180	0,6	-	28,8	117,0	77,6	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	625						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75,0	1,05	401
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Винегрет овощной	180	0,4	2,0	3,8	38	3,4	45
	1/2 яйца	22	6,3	6,0	0,34	40		
	Чай с сахаром	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	440						
Итого за шестой день:		1800	247,18	35,25	219,31	1750,8		

Составленный

кажд

148-19