

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

МЕНЮ

Среда (2 неделя) 13.07.2019

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Пудинг из творога со сметаной	150	14,83	10,86	15,31	218	0,19	230
	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	45/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	400						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0,41	-	9,0	44,0		
Обед	Салат св.огурцов	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180	11,83	10,32	14,48	197,7	4,78	123
	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
	Макароны отварные	120	3,7	4,2	11,3	119,0	87,2	336
	Напиток из плодов липовника	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	635						
Полдник	Кисломолочный продукт	180	4,35	3,75	6,0	126	-	50
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	итого за полдник	230						
Ужин	Каша рисовая молочная	180	5,8	8,1	32,9	229,0	37,0	124
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	½ яйца	22	6,0	6,0	0,34	40,0		
	Чай с сахаром	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	445						
Итого за восьмой день:		1800				1804		