«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 49

_____ Н.В. Будакова

МЕНЮ

на четверг (2 неделя) 16.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая	180	19,4	9,26	4,88	180	0,38	268
	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	405						
2 завтрак	Сок/фрукт	100	0.41	-	9.0	44.0		
Обед	Салат из лука	50	0,9	0,2	6,8	32,0	2,7	-
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180	1,68	4,9	7,12	79	11,06	67
	Плов гречневый с мясом	160	18,2	18,5	23,9	334	1,6	265
	Компот из свежемороженых ягод (клюква)	180	0,1	-	23,1	91,0	3,3	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за обед	615						
Полдник	Молоко кипяченое	180	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
	Бутерброд с сыром	40/10/	5,36	12,41	20,59	211,9	-	103
	итого за полдник	230						
Ужин	Салат из разных овощей	180	4,8	42,1	43,1	177	69,4	137
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,1	-	23,1	91,0	3,3	441
	итого за ужин	425						
Итого за девятый день:		1775				1750		

149 г

Ответственный _____