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

МЕНЮ

Пятница (1 неделя) 16.09.22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая с изюмом и метаной	180/5	18,3	11,3	83,9	286,0	1,7	52
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	397
	Бутерброд с маслом	40/5	3,02	9,41	20,59	174,8	0	-
	итого за завтрак	405						
2 завтра	ок/ фрукт	100	0.41	0	9.0	44		
Обед	салат из огурцов с луком	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Щи со сметаной на курином бульоне	160/7/3	1,68	4,9	7,12	189	11,06	67
	Картофель, тушенный с мясом	180	9,2	12,1	20,7	295,0	21,2	243
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	40	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	610						
Полдник	кисломолочный продукт	200	5.8	3.2	8.0	118	3,8	372
	Печенье	50	3,7	5,9	37,4	208	-	472
	того за полдник	250						
Ужин	Макароны отварные	140	0,4	2,0	3,8	126,0	3,4	45
	Икра из кабачков	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
	½ 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	452						
Итого за пятый день:		1820	302,16	60,91	406,58	1847,77		

Ответственный повар 153.10