

МБДОУ «Детский сад № 49» г.о. Самара

Заведующий

Н.В. Будакова

МЕНЮ

Среда (1 неделя) 20.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники из творога, запеченные со сметаной	155	21,89	16,03	22,6	321	0,28	230
	Какао с молоком	200	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	400						
2 завтрак	Сок/ фрукт	100	0,41	0	9,0	44,0		
Обед	салат из помидор с маслом	50	0,4	1,86	2,34	28	2,85	-
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	18,95	15,13	12,22	260,4	22,26	61
	Биточки мясные	50	10,8	8,2	2,0	181	1,1	282
	Гречка отварная с маслом и луком	100	1,5	3,1	6,6	180,0	-	323
	Компот из сухофруктов	180	0,88	-	32,66	130,6	0,05	51
	Хлеб ржаной и пшеничный	45	2/3	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за обед	605						
Полдник	Напиток фруктовый	200	4,35	3,75	6,0	75	1,05	441
	Пряник	50	5,24	13,95	0,45	148	-	
	итого за полдник	250						
Ужин	Каша пшеничная жидкая	200	6,2	9,8	27,0	222,0	2,2	189
	Чайный напиток с молоком	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	итого за ужин	445						
Итого за третий день:		1800	90,73	75,88	324,99	1760		

151-80