«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МБДОУ № 49

_____Н.В. Будакова

МЕНЮ

на *пятница* (1 неделя) 24.06.22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожно-рисовая с вишней и сметаной	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	-
	иитого за завтрак	405						
2 завтра	Сок/ фрукт	100	0.41	0	9.0	44		
Обед	салат из соленых 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
	итого за полдник	250						
Ужин	Макароны отварные	140/5	0,4	2,0	3,8	126,0	3,4	45
	Икра кабачковая	50	0,6	2,36	3,86	39	4,8	93
	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	435						
Итого за пятый день:		1820	302,16	60,91	406,58	1847,77		

154-ФЗ

Ответственный _____