

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

МЕНЮ

Вторник (2 неделя) 28.06.2017

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	М рецеп-туры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Рыба, запеченная с овощами	180	13,13	13,89	11,9	225	17,78	267
	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			
Обед	Салат из моркови с маслом	50	0,43	2,55	1,3	30	2,78	19
	Суп рисовый на курином бульоне	180	4,36	3,64	12,31	100	8,91	83
	Запеканка картофельная с мясом	30/130	12,13	9,5	25,7	237	3,8	291
	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
		615						
Полдник	Напиток фруктовый	180	0,2	-	22,7	92,0	3,8	372
	Пряник	60	5,24	13,95	0,45	148	-	275
	итого за полдник	240						
Ужин	Каша пшеничная жидкая	180	6,2	9,8	27,0	222,0	2,2	189
	Хлеб	45	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,12	-	102	41	283	393
	итого за ужин	435						
Итого за седьмой день:		1810	589,85	153,41	366,67	1739		

156-14