

МБДОУ

«Детский сад № 49» г.о. Самара

Н.В. Булакова

МЕНЮ

Вторник (1 неделя) 30.08.22

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Тефтели рыбные в томатном соусе	155	15,3	6,1	6,1	140	2,0	249
	Кофейный напиток на молоке	200	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	400						
2 завтрак	сок/ фрукт	100	0,41	-	9,0	44,0	0,1	
Обед	Соленый огурец порционно	50	0,8	3,0	4,8	47,6	1,7	33
	Суп овощной на м/бульоне с зеленым горошком	180	22,14	13,79	11,5	257,5	6,67	119
	Жаркое по-домашнему	180	15,42	12,41	3,96	189	5,62	277
	Напиток из плодов шиповника	180	0,2	-	22,7	92,0	3,8	372
	Хлеб ржаной и пшеничный	40/30	2,34	0,54	19,93	96	-	1
	Итого за обед	630						
Полдник	Кисломолочный продукт	200	4,35	3,75	6,0	118	-	50
	Бутерброд с джемом	40/10	12,0	4,0	30,0	230,0	0,6	2
	Итого за полдник	250						
Ужин	Каша молочная «Дружба» вязкая	200	6,7	9,2	35,5	249,0	1,7	190
	Какао с молоком	200	0,15	-	15,66	59,1	3	44
	Хлеб	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
	Итого за ужин	440						
Итого за второй день:		1820	61,73	77,15	234,98	1894,08		

Одобрено руководителем 153-64