

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

# МЕНЮ

Понедельник (1 неделя)

| Прием пищи            | Наименование блюда                      | Выход блюда, гр | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|-----------|-------------|
|                       |                                         |                 | Б                | Ж     | У     |                                |           |             |
| Завтрак               | Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая | 200             | 8,3              | 11,3  | 33,9  | 286,0                          | 1,7       | 189         |
|                       | 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                        | 425             |                  |       |       |                                |           |             |
| 2 завтрак             | сок/ фрукт                              | 100             |                  |       |       |                                |           |             |
| Обед                  | Салат из капусты свежей                 | 50              | 1,2              | 9,0   | 4,4   | 65,0                           | 18,3      | -           |
|                       | Суп картофельный с мучными клецками     | 180             | 1,68             | 2,69  | 9,71  | 120                            | 4,6       | 85          |
|                       | Запеканка рыбная с рисом                | 180             | 3,06             | 4,8   | 20,43 | 138                            | 18,5      | 249         |
|                       | Компот из сухофруктов                   | 180             | 0,88             | -     | 32,66 | 130,6                          | 0,05      | 51          |
|                       | Хлеб ржаной и пшеничный                 | 40/30           | 2,34             | 0,54  | 19,93 | 68,7                           | -         | 1           |
|                       | итого за обед                           | 620             |                  |       |       |                                |           |             |
| Полдник               | Молоко кипяченое                        | 200             | 4,35             | 3,75  | 6,0   | 88                             | 1,05      | 401         |
|                       | Печенье                                 | 50              | 3,7              | 5,9   | 37,4  | 208                            | -         | 472         |
|                       | итого за полдник                        | 250             |                  |       |       |                                |           |             |
| Ужин                  | Овощное рагу                            | 180             | 4,8              | 42,1  | 43,1  | 177                            | 69,4      | 137         |
|                       | Чай с сахаром                           | 180             | 0,15             | -     | 15,66 | 59,1                           | 3         | 44          |
|                       | Хлеб                                    | 40              | 2,13             | 0,33  | 13,92 | 68,7                           | -         | 1           |
|                       | ½ яйца                                  | 22              | 6,3              | 6,0   | 0,34  | 40,0                           | -         | -           |
|                       | итого за ужин                           | 400             |                  |       |       |                                |           |             |
| Итого за первый день: |                                         | 1770            | 39,65            | 58,16 | 263,8 | 1746,6                         |           |             |

Собственн. Саша

151-70