

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

МЕНЮ

Понедельник (1 неделя) 18.07.2022

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 клёцками	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		

142-79

ответственный: *Самар*