

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Детский сад № 49» г.о. Самара  
 О.В. Серебрякова

Стоимость: 16.09, 162

Ответственный:

# МЕНЮ СРЕДА ( 1 неделя)

| Прием пищи            | Наименование блюда                                      | Выход блюда, гр | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------|---------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------------|
| Завтрак               | Сырники из творога, запечённые со сметаной              | 135             | 255                            |
|                       | Сметана                                                 | 20              | 40                             |
|                       | Какао с молоком                                         | 200             | 109                            |
|                       | Бутерброд с маслом                                      | 40/5            | 136                            |
|                       | итого за завтрак                                        | 400             | 540                            |
| 2 завтрак             | Ряженка                                                 | 100             | 82                             |
| Обед                  | Салат из свежих помидоров и огурцов                     | 50              | 37                             |
|                       | Борщ со свежей капустой и картофелем на курином бульоне | 200             | 80                             |
|                       | Сметана                                                 | 15              | 30                             |
|                       | Зелень                                                  | 5               | 2                              |
|                       | Биточки мясные                                          | 70              | 250                            |
|                       | Гречка отварная с маслом и луком                        | 130             | 192                            |
|                       | Компот из сухофруктов                                   | 200             | 47                             |
|                       | Хлеб ржаной и пшеничный                                 | 50/30           | 79/71                          |
|                       | итого за обед                                           | 750             | 788                            |
|                       |                                                         | 200             | 185                            |
| Полдник               | Каша пшеничная вязкая на молоке                         |                 |                                |
| уплотненный           | Хлеб пшеничный                                          | 30              | 71                             |
|                       | Чай с молоком                                           | 200             | 89                             |
|                       | Пряник                                                  | 50              | 104                            |
|                       | Яблоко                                                  | 100             | 44                             |
|                       | итого за уплотненный полдник                            | 580             | 492                            |
| Итого за третий день: |                                                         | 1830            | 1902                           |