

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №114

Ахметшин

И.В. \_\_\_\_\_

## Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углы	
Ккал						
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша манная молочная с маслом		200/5	10,00	10,00	24,50	228,00
Чай с сахаром		180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Бутерброд с маслом сливочным		30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
<b>Итого:</b>		<b>425</b>	<b>12,36</b>	<b>14,52</b>	<b>44,89</b>	<b>359,38</b>
Сок абрикосовый		125	0,60	0,06	22,00	90,90
<b>Итого:</b>		<b>125</b>	<b>0,60</b>	<b>0,06</b>	<b>22,00</b>	<b>90,90</b>
		<b>550</b>	<b>12,96</b>	<b>14,58</b>	<b>66,89</b>	<b>450,28</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из капусты с яблоками		50	1,00	2,30	5,00	45,00
Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной		200/15/5	4,56	7,50	12,64	136,30
Тефтели из говядины с соусом томатным		70/10	6,2	6,5	5	103
Макаронь отварные		130	4,80	3,60	29,40	169,20
Компот из сухофруктов		180	0,7	0,0	18,0	75
Хлеб сельский		37,5	1,8	0,4	18	82,5
<b>Итого:</b>		<b>687,5</b>	<b>19,06</b>	<b>20,34</b>	<b>88,04</b>	<b>611,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка Домашняя		50	4,90	5,00	28,00	177,00
Катык		120	3,77	3	5	62,1
Рагу с курицей		40/120	5,00	10,00	16,00	174,00
Чай фруктовый		180/7	0,18	0,09	17,00	69,50
Хлеб пшеничный 1с		23	1,80	0,23	11,30	54,50
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>15,65</b>	<b>18,32</b>	<b>77,30</b>	<b>537,10</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>1777,5</b>	<b>47,67</b>	<b>53,24</b>	<b>232,23</b>	<b>1598,58</b>

