

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №114

Ахметшин

И.В. _____

Меню на

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углы	
Ккал						
ЗАВТРАК						
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
Итого:		425	12,36	14,52	44,89	359,38
Сок абрикосовый		125	0,60	0,06	22,00	90,90
Итого:		125	0,60	0,06	22,00	90,90
		550	12,96	14,58	66,89	450,28
ОБЕД						
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
Макароньки 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
Итого:		687,5	19,06	20,34	88,04	611,20
ПОЛДНИК						
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
Итого:		540	15,65	18,32	77,30	537,10
ВСЕГО:		1777,5	47,67	53,24	232,23	1598,58

