



УТВЕРЖДАЮ  
 Уполномоченный МБДОУ  
 «Детский сад»  
 Шагарова Т.Г.

**МЕНЮ НА СЕГОДНЯ**  
 День 10-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,60	39,81	241,16	0,86
Чай с сахаром с яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	26,70	1,03
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	0,00
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>10,13</b>	<b>10,16</b>	<b>62,29</b>	<b>381,54</b>	<b>1,89</b>
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок	200	1,00		20,20	84,80	4,00
<b>Итого:</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>		<b>20,20</b>	<b>84,80</b>	<b>4,00</b>
<b>ОБЕД</b>						
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	43,30	
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	180/10	4,22	2,33	8,77	76,37	5,99
Капуста тушеная с мясом	185	8,58	10,87	16,41	205,10	25,62
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,13	2,48	31,72	161,79	
Компот из свежих фруктов	180	0,20	0,11	8,93	39,47	7,40
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00
<b>Итого:</b>	<b>645</b>	<b>17,13</b>	<b>16,38</b>	<b>53,10</b>	<b>442,22</b>	<b>39,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
Эч-почмак с мясным фаршем	100	11,20	6,35	37,90	268,00	
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	43,92
Фрукты свежие	100	0,90	3,20	8,10	43,00	60,00
<b>Итого:</b>	<b>386</b>	<b>12,71</b>	<b>6,80</b>	<b>52,68</b>	<b>341,38</b>	<b>103,92</b>
<b>Всего:</b>	<b>1645</b>	<b>40,97</b>	<b>33,34</b>	<b>188,27</b>	<b>1250,04</b>	<b>148,82</b>