

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



**МЕНЮ НА СЕГОДНЯ**

День 6-й

| Наименование блюд и продуктов                           | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность | Витамины |
|---|--------------|------------------|-------|--------|-------------------------|----------|
|   |              | белки            | жиры  | угл-ды | Ккал                    | С        |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |              |                  |       |        |                         |          |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным              | 180/3        | 5,17             | 5,33  | 24,92  | 384,24                  |          |
| Чай с молоком с сахаром                                 | 180/6        | 3,03             | 2,40  | 10,48  | 75,76                   | 1,38     |
| Бутерброд с маслом сливочным                            | 30/5         | 2,29             | 4,50  | 15,49  | 111,68                  |          |
| <b>Итого:</b>   | 404          | 10,49            | 12,23 | 50,89  | 571,68                  | 1,38     |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                   |              |                  |       |        |                         |          |
| Сок   | 200          | 1,00             |       | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |
| <b>Итого:</b>   | 200          | 1,00             |       | 20,20  | 84,80                   | 4,00     |
| <b>ОБЕД</b>   |              |                  |       |        |                         |          |
| Салат из кукурузы к/с                                   | 50           | 1,44             | 3,09  | 4,02   | 49,65                   | 4,05     |
| Борщ со свежей капустой на курином бульоне, со сметаной | 180/7        | 1,48             | 4,59  | 8,12   | 85,97                   | 7,71     |
| Жаркое по-домашнему из отварной птицы                   | 200          | 15,67            | 10,64 | 19,60  | 236,20                  | 0,72     |
| Напиток из сухофруктов                                  | 180          | 0,60             | 0,08  | 16,81  | 71,52                   | 0,65     |
| Хлеб ржаной   | 40           | 2,64             | 0,48  | 15,86  | 79,18                   | 0,00     |
| <b>Итого:</b>   | 657          | 21,82            | 18,88 | 64,40  | 522,62                  | 13,73    |
| <b>ПОЛДНИК</b>  |              |                  |       |        |                         |          |
| Омлет натуральный                                       | 150          | 13,94            | 24,83 | 2,64   | 289,66                  | 0,78     |
| Чай с сахаром, с яблоками                               | 180/6/10     | 0,11             | 0,06  | 6,99   | 19,70                   | 1,03     |
| Хлеб пшеничный  | 30           | 2,28             | 0,24  | 14,76  | 70,50                   | 0,00     |
| Кондитерские изделия                                    | 20           | 1,50             | 1,96  | 14,88  | 83,40                   |          |
| <b>Итого:</b>   | 396          | 17,83            | 27,09 | 39,27  | 472,26                  | 1,31     |
| <b>ВСЕГО:</b>   | 1657         | 51,15            | 58,20 | 174,76 | 1451,36                 | 20,42    |