

УТВЕРЖДАЮ

Уполномоченный МБДОУ

«Детский сад»

Шагарова Т.Г.



МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 8-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины
		белки	жиры	угл-ды	ккал	С
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/3	7,44	8,07	33,80	238,71	0,86
Какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	91,73	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	
Итого:	494	13,40	15,76	60,16	441,17	2,29
2 - ой ЗАВТРАК						
Сок	200	1,00		20,20	84,4	4,00
Итого:	200	1,00		20,20	84,4	4,00
ОБЕД						
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	
Щи со свежей капустой с картофелем с мясными фрикадельками, со сметаной	180/10/7	3,24	5,19	5,07	84,70	9,54
Тефтели мясные в томатном соусе	60/20	7,14	7,09	8,34	125,85	0,53
Гороховое пюре	130	11,79	2,96	30,29	196,94	
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	63,20	2,44
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	70,1	0,00
Итого:	687	26,09	21,76	80,53	620,12	12,51
ПОЛДНИК						
Сметанник	75	3,99	8,34	19,85	171,28	0,148
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	21,9	0,03
Фрукты свежие	100	1,50	0,50	21,00	86,0	10,00
Итого:	361	5,55	8,86	46,87	299,18	10,18
ВСЕГО:	1652	46,05	46,38	207,76	1447,48	28,98