

Утверждаю

Заведующий

МКДОУ Детский сад №5 "Солнышко"

/А.С. Олейникова/

МЕНЮ

1 ДЕНЬ

Сад 10 часов



Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	63,00
ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА,ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	50	0,40	0,05	1,24	6,93
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	2,25	2,86	0,00	35,34
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого		10,79	10,59	30,89	263,70
II Завтрак					
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,39	0,39	9,49	47,00
Итого		0,39	0,39	9,49	47,00
Обед					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	184/4	1,96	11,29	11,01	80,59
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	21,00	6,20	7,80	153,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	3,01	0,93	19,68	131,60
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	30	1,98	0,36	12,90	60,60
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	13,55	55,73
Итого		9,23	12,82	71,90	556,40
Полдник					
БЛИНЧИКИ С ПОВИДЛОМ	110/10	6,37	3,39	44,37	190,00
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,82	3,32	16,45	107,00
Итого		10,19	6,71	60,82	297,00
Всего		30,60	30,51	173,10	1265,80