

Утверждаю



Заведующий

МКДОУ Детский сад №5 "Солнышко"

/А.С. Олейникова/

# МЕНЮ

10 день

Сад 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
КАША "ДРУЖБА"	200	6,20	10,00	26,80	224,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	180/10/7	0,12	0,02	10,20	2,80
Итого		8,60	10,26	51,76	297,30
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,48	45,40
Итого		0,39	0,39	9,48	45,40
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	1,67	2,69	9,70	69,70
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	9,60	27,09	15,89	350,00
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	75	1,96	4,22	11,59	156,10
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	75	1,77	3,01	7,73	66,10
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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,66	0,27	19,05	93,80
Итого		20,61	31,15	98,42	707,20
<b>Полдник</b>					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	160	4,64	3,14	18,61	131,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,82	3,32	16,45	107,20
Итого		10,74	6,70	49,82	303,50
Всего		40,34	48,50	209,48	1 360,90