

Утверждаю

Заведующий  
МКДОУ Детский сад №5 "Солнышко"  
И.А.С. Олейникова/



**МЕНЮ  
3 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
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,61	0,25	18,67	79,00
Итого		9,09	10,49	60,23	373,50
<b>II Завтрак</b>					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,39	0,39	9,49	45,51
Итого		0,39	0,39	9,49	45,51
<b>Обед</b>					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,51	10,09	18,00	173,10
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ БРОЙЛЕР-ЦЫПЛЕНКА	70	11,23	8,63	7,14	142,63
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	4,40	10,00	20,63	114,84
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 СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблок)	180	0,14	0,14	20,77	85,72
Итого		22,54	29,46	94,20	569,03
<b>Полдник</b>					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	160	4,39	2,33	19,04	147,10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,09	5,42	10,08	102,00
Итого		12,76	7,99	43,88	319,60
Всего		44,78	48,33	207,80	1309,13