

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

Сад 10 часов

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

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,67	4,47	28,91	183,27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	40	2,32	0,24	21,30	95,50
ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00
Итого		10,74	4,45	74,15	378,75
II Завтрак					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)	97	2,90	2,50	4,00	50,00
Итого		2,90	2,50	4,00	50,00
Обед					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (со сметаной)	184/4	1,35	4,05	6,24	66,85
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	106	15,49	15,02	7,39	142,10
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	146	2,58	0,88	17,50	159,00
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
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	178	0,25	0,05	33,79	136,37
Итого		23,93	20,60	92,58	632,50
Полдник					
ОЛАДЬИ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	91/20	8,93	15,11	33,57	195,41
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	190	0,16	0,02	21,82	91,10
Итого		9,09	15,13	55,39	284,02
Всего		44,93	42,96	205,63	1 345,27