

Утверждаю



Заведующий

МКДОУ Детский сад №5 "Солнышко"

А.С. Олейникова/

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША "ДРУЖБА"	150	4,65	7,50	20,10	168,03
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	150/8/4	0,24	0,01	7,36	29,16
Итого		7,17	7,75	42,22	267,69
II Завтрак					
ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ	100	0,40	0,40	9,79	43,96
Итого		0,40	0,40	9,79	43,96
Обед					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	1,25	2,01	7,26	52,14
ТЕФТЕЛИ ГОВЯЖЬИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	50/50	6,92	7,68	8,75	147,94
КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	75	2,29	2,50	10,25	72,70
КАПУСТА ТУШЕННАЯ	55	1,28	1,82	5,49	44,22
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	25	1,65	0,30	10,75	50,50
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,66	0,27	19,05	80,03
Итого		15,70	10,84	77,68	506,28
Полдник					
КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	4,36	2,90	18,15	107,64
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,90	0,20	12,30	58,75
КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,28	2,83	13,48	89,00
Итого		9,54	5,93	43,93	255,39
Всего		32,81	24,92	173,62	1073,32