



Утверждаю

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

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

Ясли 10 часов

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак					
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,64	3,14	20,55	132,45
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	30	2,28	0,24	14,76	70,50
ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,19	0,00	7,19	27,97
Итого		7,11	3,38	42,50	230,92
II Завтрак					
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ (ряженка)	100	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)	153/3	1,91	11,29	8,16	59,39
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	60	13,17	14,58	6,97	139,98
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,70	0,91	18,60	137,80
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (формовой)	25	1,90	0,20	12,30	58,75
ХЛЕБ СТОЛОВЫЙ (РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ)	22	1,45	0,26	9,46	44,44
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	150	0,25	0,05	29,91	111,21
Итого		21,38	27,29	85,40	551,57
Полдник					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	65/20	8,95	15,13	32,60	168,10
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,11	0,01	11,97	50,40
Итого		9,06	15,14	44,57	218,50
Всего		40,45	48,31	176,47	1050,99