

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №90
_____/ Гулина Е. Н.
202__ г



МЕНЮ

на _____ 20__ г

День: XIII	Неделя: _____				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая со сл. маслом и сахаром	200	150	154,0	115,5
	Кофейный напиток с молоком	180	150	91	91
	Хлеб пшеничный	40	40	96	96
	Масло сливочное	7	5	46,2	33,0
	Итого:	427	345	387,2	335,5
2 завтрак	Сок плодово-ягодный промышленного выпуска для детского питания	100	100	42,4	42,4
	Итого:	100	100	42,4	42,4
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	50	30	47,0	28,2
	Свекольник со сметаной	200	150	105,2	78,9
	Жаркое по-домашнему	200	160	240,9	180,7
	Компот из сухофруктов	180	150	103,0	85,8
	Хлеб ржаной	15	15	25,6	25,6
	Хлеб пшеничный	15	15	39,0	39,0
	Итого:	660	520	560,7	438,2
Полдник	Кисломолочный напиток	180	150	101,0	84,2
	Печенье	35	35	166,8	166,8
	Итого:	215	185	277,8	251
Ужин	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	30	43,9	26,3
	Котлета рыбная любительская	70	50	94,5	67,5
	Соус томатный	30	30	22,35	22,35
	Рис отварной	130	110	181,74	149,3
	Чай с сахаром и лимоном	180	150	49,5	49,5
	Хлеб ржаной	30	30	51,2	42,7
	Итого:	490	400	443,19	357,65
Итого за XIII день		1892	1550	1711,29	1424,75