

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детский сад №90

/ Гулина Е. Н.

№ 90 202__ г

МЕНЮ

на _____ 20__ г

День: X	Неделя: _____				
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции		Энергетическая ценность (ккал)	
Завтрак	Каша «Дружба» вязкая с маслом сливочным (пшено, рис)	200	150	187	140,3
	Какао с молоком	180	150	106,0	88,3
	Хлеб пшеничный	40	40	96	96
	Масло сливочное	7	5	46,2	33,0
	Итого:	427	345	435,2	357,6
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 раст. Маслом	50	30	47,0	28,2
	Суп картоф. с мясными фрикадельками	200	150	103,8	77,9
	Котлеты рыбные	70	50	86,3	61,6
	Картофельное пюре	150	120	137,25	98,0
	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:	680	530	541,95	415,5
Полдник	Кисломолочный напиток	180	150	101,0	84,2
	Ватрушка (пирожок) с джемом	60	60	190	190
	Итого:	240	210	291	274,2
Ужин	Оладьи с повидлом	200/30	150/30	559,1	437,6
	Чай с молоком	180	150	89	74,2
	Итого:	410	330	648,1	511,8
Итого за X день		1857	1515	1958,65	1601,5