

меню на 22.04.2015

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАДОУ "Детский сад №66" г.Сыктывкара
Е.М.Славгородская

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	5	3	23	140	145,01
	Бутерброды с маслом	30	1	3	7	57	88
	Какао с молоком	150	2		19	89	117
	Яйцо вареное вкрутую	20	3	2		31	406
Итого за Завтрак			11	8	49	317	
Завтрак второй	Кефир	150	4	3	6	71	146
Итого за Завтрак второй			4	3	6	71	
Обед	Суп из овощей	150	2	5	9	91	39
	Сердце в соусе	70	18	18	10	178	102,01
	Макароны отварные	120	4	4	25	150	76
	Огурец соленый	20				3	416
	Компот из сухофруктов	150			23	93	122
	Хлеб ржаной	40	5	1	36	80	421
Итого за Обед			29	28	103	595	
Полдник	Котлета рыбная	60	7	3	11	96	172
	Картофель отварной	120	2	4	20	122	54
	Соус томатный	40		2	2	24	116
	Чай с сахаром	180	5	1	6	23	132
	Хлеб пшеничный	30	8	3	53	273	420
	Яблоки	100			10	45	140
Итого за Полдник			22	13	102	583	
Итого за день			66	52	260	1566	
Завтрак	Каша манная	180	5	4	28	168	145,01
	Бутерброд	40	1	4	9	76	88
	Какао с	180	2		23	106	117
	Яйцо	20	3	2		31	406
Итого за Завтрак			11	10	60	381	
Завтрак второй	Кефир	180	5	4	7	85	146
Итого за Завтрак второй			5	4	7	85	
Обед	Суп из	180	2	6	11	110	39
	Сердце в	100	26	26	15	255	102,01
	Макароны	150	5	5	31	188	76
	Огурец	30			1	4	416
	Компот из	180	1		27	112	122
	Хлеб	50	6	1	45	100	421
Итого за Обед			40	38	130	769	
Полдник	Котлета	80	10	4	14	128	172
	Картофель	150	2	5	26	153	54
	Соус	50		2	3	30	116
	Чай с	180	5	1	6	23	132
	Хлеб	40	10	4	71	364	420
	Яблоки	100			10	45	140
Итого за Полдник			27	16	130	743	
Итого за день			83	68	327	1978	