

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Заведующий МБДОУ  
 «Чураковский детский сад «Радуга»»  
 Попова Т.Ю.



## МЕНЮ НА СЕГОДНЯ

День 6-й

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180/3	5,17	5,33	24,92	184,24	
Чай с молоком с сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	1,38
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	
<b>Итого:</b>	404	10,49	12,23	50,89	371,68	1,38
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>						
Сок	200	1,00		20,20	84,80	4,00
<b>Итого:</b>	200	1,00		20,20	84,80	4,00
<b>ОБЕД</b>						
Салат из кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65	4,65
Борщ со свежей капустой на курином бульоне, со сметаной	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97	7,71
Жаркое по-домашнему из отварной птицы	200	15,67	10,64	19,60	236,20	0,72
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	16,81	71,52	0,65
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,86	79,28	0,00
<b>Итого:</b>	657	21,82	18,88	64,40	522,62	13,73
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,78
Чай с сахаром, с яблоками	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,70	1,03
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00
Кондитерские изделия	20	1,50	1,96	14,88	83,40	
<b>Итого:</b>	396	17,83	27,09	39,27	472,26	1,31
<b>ВСЕГО:</b>	1657	51,15	58,20	174,76	1451,36	20,42