

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
"Детский сад № 20 "Ручеек"
 А.А.Храмкова

Дата 18.04

Меню на 5-й день

Приём пищи	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
Завтрак:	Запеканка из творога	110/135	271,7/333,45
	Соус молочный сладкий	30/45	30,45/45,68
	Чай с сахаром	180/200	36,67/44
	Батон	30/20	75/50
Второй завтрак:	Яблоки	95/100	41,8/44
	Печенье	10/15	41,7/62,55
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	180/200	81,3/90,33
	Запеканка картофельная с мясом	150/160	222,2/237
	Соус сметанный	30	22,24
	Салат из моркови	40/60	20,92/31,38
	Компот из сухофруктов	150/180	84,75/101,7
	Хлеб ржаной	40/50	69,6/87
	Какао с молоком	150/180	89,17/107
Полдник:	Бутерброд с маслом	25/35	85,9/104
	Груши	30/60	13,8/27,6
Ужин:	Каша пшеничная жидкая	150/200	125,15/166,86
	Яйцо	40	63
	Кофейный напиток с молоком	180	139
	Бутерброд с сыром	33/45	101,9/139