



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ д/с № 6

О.В.Лахина

### ШЕСТОЙ ДЕНЬ

МЕНЮ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВОЗРАСТ	КЖБУ	БРУТТО	НЕТТО	Витамины (мг)		Минеральные вещества	
	САД (порция, гр)				В1	С	Са	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>								
Кисель витаминизированный	-	-	-	-	-	-	-	-
Икра кабачковая пром. произ.	40,0	47,60/0,76/3,56/3,08			0,008	2,80	16,4	0,28
Чай с сахаром (1-й вариант)	180,0	78,3/1,17/1,35/15,66			0,036	1,17	114,3	0,36
Яйцо отварное	46,0	179,35/14,72/9,48/2,54			0,068	0,34	58,50	0,405
Хлеб пшеничный	20,0	47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>								
Сок фруктово-ягодный	150,0	69/0,15/0,75/15,15			0,015	3	10,5	2,1
<b>ОБЕД</b>								
Овощи натуральные соленые	81,0	10,53/0,081/0,648/1,377			0,016	4,05	18,63	0,486
Свекольник со сметаной	200,0	77,6/3,56/1,74/9,62			0,052	7,34	30,20	1,22
Сложный гарнир (картофель отварной + тушеная капуста)	170,0	140,49/7,026/3,4/37,39			0,09	25,83	56,65	2,38
Тефтели говяжьи паровые	80,0	144,84/9,017/14,48/1,49			0,035	0,0	6,39	1,42
Хлеб пшеничный	20,0	47/0,16/1,52/9,84	0,020	0,020	0,022	0,00	4,00	0,22
Хлеб ржаной	40,0	70/0,48/2,64/13,36	0,040	0,040	0,07	0,00	14,00	1,55
Компот из свежих плодов	180,0	86,4/0,18/0,45/20,79			0,018	3,87	19,8	0,99
<b>ПОЛДНИК</b>								
Запеканка из творога	97,0	273,97/16,3/15,528/15,46			0,045	0,388	192,16	0,65
Соус молочный сладкий	20,0	26,1/1,27/0,52/3,14			0,006	0,146	18,02	0,03
Кисломолочный напиток	180,0	156,6/4,50/5,22/7,20			0,005	1,24	214,0	0,18