1 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 29
«Лукоморье»
_____Шайдуллина Э.М.

МЕНЮ
29 июня
Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			Я	С	Я	С	Я	С	ясли	сад	ясли	сад
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2.85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
Бутерброд с маслом сливочным,с сыром	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00

Обед:

Салат из кукурузы к/с	30		0,86		1,85		2,41		29,79		2,79	
Икра кабачковая		50		0,45		2,35		2,97		34,80		
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	2,58	3,10	2,86	3,44	11,27	13,53	89,36	107,24	3,45	4,14
Плов из отварной птицы	150	200	12,71	11,19	7,85	10,93	26,80	31,80	229,00	282,55	4,52	0,18
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	2,85	0,81
Хлеб пшеничный	30	35	2,28	1,90	0,24	0,20	14,77	12,30	70,57	58,75	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,10		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ацидофильный напиток)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Кондитерское изделие(печенье)		20		1,50		1,96		14,88		83,40		

Ужин:

Котлеты рыбные	50	70	6,41	8,99	3,41	4,26	5,58	7,82	72,63	101,72	0,33	0,46
Пюре картофельное с маслом сливочным	120 150/5	140 180/6	2,47 0,06	2,88 0,06	6,01 0,02	6,65 0,02	16,39 5,01	19,12 6,01	129,60 19,95	147,90 23,94	14,53 0,03	16,96 0,03
Чай с сахаром	30	30	2,28	2,66	0,24	0,28	14,77	17,22	70,57	82,25	0,00	0,00
Хлеб пшеничный												