9 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 47
_____ Кашапова Ф.М.

МЕНЮ
5 февраля
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 пшенная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	3,83	5,17	2,34	5,33	19,46	24,92	117,34	184,24	0,00	0,00
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром,с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,04	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты	100	100	0,90	0,90	0,20	0,20	8,10	8,10	43,00	43,00	60,00	60,00

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,50	0,75	0,04	0,06	4,65	6,97	20,92	31,38	1,92	2,88
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,19	5,18	5,85	7,01	8,40	95,65	109,54	0,54	0,60
Рыба,тушеная с овощами	40/20	50/25	3,20	9,75	10,59	10,59	21,70	21,70	105,00	196,18		
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,96
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	0,42	13,85	17,84	69,23		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54

Ужин:

Вак балиш с рисом и мясом	90	90	7,02	7,02	10,35	10,35	28,62	28,62	234,63	234,63		
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,18	6,23	21,78	26,48	2,24	2,83