

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8"

"Умка" г. Альметьевск

Н.А. Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №1					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша геркулесовая мол/мас слив	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с маслом сливочным, сыр	25//5//5	1,92	5,69	12,92	115,67
Итого за завтрак		11,17	14,38	49,56	375,91
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
салат из кукурузы	30	0,86	1,85	2,41	29,79
суп картофельный с клецками/на курином бульоне	150	2,58	2,85	11,27	89,36
плов из отварной курицы	150	12,71	7,85	26,8	229
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,96
хлеб ржаной	35	2,28	0,24	14,77	70,57
хлеб пшеничный	30	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		20,86	13,34	90,01	573,9
Полдник					
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76
Итого за полдник		4,35	3,75	6,3	76
Ужин					
котлеты рыбные	50	6,41	3,41	5,58	72,63
пюре картофельное/мас слив	40	2,47	6,01	16,39	429,6
чай с сахаром	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
Итого за ужин		11,23	9,68	41,76	292,75
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		48,01	41,55	197,43	1365,56

Дети с 3-7 лет					
Меню №1					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша геркулесовая мол/мас слив	180/3	7,44	8,07	33,8	238,71
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с маслом сливочным, сыр	30//5//5	3,6	5,83	15,49	128,77
Итого за завтрак		13,9	16,31	59,64	442,06
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	47
Обед					
икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,97	34,8
суп картофельный с клецками/на курином бульоне	180	3,1	3,44	13,53	107,24
плов из отварной курицы	200	11,11	10,93	31,8	282,55
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,28
Итого за обед		20,51	17,69	108,45	699,17
Полдник					
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	20	1,5	1,9	14,88	83,4
Итого за полдник		6,72	6,4	22,44	175,4
Ужин					
котлеты рыбные	70	8,99	4,26	7,82	101,72
пюре картофельное/мас слив	47	2,88	6,65	19,12	147,9
чай с сахаром	180/3	0,06	0,02	6,01	23,94
хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого за ужин		14,59	11,27	50,17	355,8
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		56,12	52,07	250,51	1719,43