

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г.Альметьевск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №3					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша дружба молочная с маслом сливочным	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56
чай с молоком,сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
бутероррод с сыром и маслом сливочным	25//5//5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого за завтрак		9,78	13,01	46,78	346,99
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	1,5	0,5	21	96
Итого за 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	96
Обед					
салат из свежей капусты с морковью/масло раст	40	0,56	2,03	3,61	12,98
рассольник ленинградский/кур бульон/сметана	150/6	1,37	3,95	7,4	74,07
котлеты куриные	50/2	8,7	6,2	8,1	123,2
гороховое пюре	110	9,96	2,48	25,94	163,9
компот из сухофруктов	150	0,5	0,07	14	6
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3
Итого за обед		23,39	15,15	72,6	525,36
Полдник					
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76
сдоба обыкновенная	25	1,94	1,18	13,07	71
Итого за полдник		6,29	4,93	19,37	147
Ужин					
омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
напиток из шиповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за ужин		14,11	21,89	17,7	323,68
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		55,08	55,48	177,45	1439,03

Дети с 3-7 лет					
Меню №3					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша дружба молочная с маслом сливочным	180/3	5,34	8,4	29,46	215,85
чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
бутероррод с сыром и маслом сливочным	30//5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого за завтрак		12,68	13,77	56,01	419,33
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	1,5	0,5	21	96
Итого за 2-ой завтрак		1,5	0,5	21	96
Обед					
салат из свежей капусты с морковью/масло раст	60	0,84	3,05	5,41	52,44
рассольник ленинградский/кур бульон	180	2,9	8,01	25,6	198,54
котлеты куриные		12,17	8,1	11,32	167,2
гороховое пюре	200	11,79	2,96	30,29	196,94
компот из сухофруктов	180	0,6	0,08	16,81	72
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого за обед		31,36	22,74	107,27	775,83
Полдник					
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92
булочка дорожная	50	3,88	2,36	26,15	141
Итого за полдник		9,1	6,86	33,71	233
Ужин					
омлет натуральный	80	13,94	24,83	2,64	289,66
напиток из шиповника	140	0,61	0,25	6,68	31,38
хлеб пшеничный	30	2,68	0,28	17,22	82,25
Итого за ужин		17,21	25,36	26,54	403,29
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		71,85	69,23	244,53	1927,45