

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МЕДОУ "ЦРР-дс №8

"Умка" г.Альметьевск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №10					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша рисовая молочная/масло слив.	140/3	4,17	4,69	30,01	179,4
чай с сахаром и яблоком	170/6/10	0,11	0,06	6,99	28,7
бутерброд с маслом сливочным	25//5	1,92	4,36	12,92	98,5
Итого за завтрак		6,2	9,1	49,9	306,6
2-ой Завтрак					
сок	200	1	0	20,2	84,8
Итого за 2-ой завтрак		1	0	20,2	84,8
Обед					
салат из зеленого горошка	30	0,89	1,55	1,88	25,08
суп картофельный с пшеном /кур. бульон	150	0,98	1,36	6,06	42,88
жаркое по домашнему из отварной птицы	150	11,75	7,98	14,7	177,15
компот из свежих фруктов	150	0,17	0,09	7,44	32,89
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		17,62	11,56	53,77	394,23
Полдник					
кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	8	83
кондитерское изделие	35	2,07	1,65	26,25	128,1
Итого за полдник		6,42	5,4	34,25	211,1
Ужин					
сырники из творога с повидлом	100/30	18	14,54	31,68	329
напиток из шиповника	150/5	0,5	0,2	5,57	26,15
Итого за ужин		19,4	14,75	37,25	355,15
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		50,63	40,81	195,38	1351,88

Дети с 3-7 лет					
Меню№10					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша рисовая молочная/масло слив.	180/3	5,35	5,41	38,57	225
чай с сахаром и яблоком	180/6/10	0,11	0,06	6,99	28,7
бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого за завтрак		7,75	9,97	61,05	365,38
2-ой Завтрак					
сок	200	1	0	20,2	84,8
Итого за 2-ой завтрак		1	0	20,2	84,8
Обед					
салат из зеленого горошка	50	1,49	2,59	3,13	41,8
суп картофельный с пшёнoм /кур. бульон	180	1,18	1,63	7,27	51,45
жаркое по домашнему из отварной птицы	200	15,04	10,64	19,6	236,2
компот из свежих фруктов	180	0,2	0,11	8,93	39,47
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого за обед		21,87	20,3	95,97	666,67
Полдник					
кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	35	2,07	1,65	26,25	128,1
Итого за полдник		7,29	6,15	33,81	220,1
Ужин					
сырники из творога с повидлом	120/30	22,66	17,45	34	379,8
напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
Итого за ужин		23,27	17,69	40,32	409,18
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		63,1	49,56	226,92	1608,14