

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ГРР-д/с №8

"Умка" г.Альметьевск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №2					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	6,12	4,84	30,97	191,96
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом сливочным	25//5	1,92	4,36	12,92	98,5
Итого за завтрак		11,61	12,38	54,76	381,24
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 моркови с сахаром	40	0,5	0,04	4,65	20,92
борщ со свеж.капустой/мясной бул/сметана	150/5	1,81	3,7	6,74	70,31
гуляш из оварной говядины	30/30	8,73	10,07	1,73	132,6
каша гречневая рассыпчатая	110/2	6,45	3,13	29,16	170,14
кисель	150	0,45	0,08	13,5	62,7
хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,76
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		22,15	17,64	81,92	584,65
Полдник					
кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
кондитерское изделие	20	0,75	6,1	12,5	108,5
Итого за полдник		5,1	9,85	18,8	184,5
Ужин					
королевская ватрушка	100/30	15,98	9,5	50,58	350,13
чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,1	0,02	5,18	21,78
Итого за ужин		16,08	9,52	55,76	371,91
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		55,94	49,39	231,44	1607,1

Дети с 3-7 лет					
Меню №2					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180/3	7,73	5,6	39,81	241,16
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,2	4,5	15,49	111,68
Итого за завтрак		13,69	13,29	66,17	443,62
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 моркови с сахаром	60	0,75	0,06	6,97	31,38
борщ со свеж.капустой/мясной бул/сметана	180/7	1,48	4,59	8,12	85,97
гуляш из оварной говядины	50/25	11,64	13,43	2,31	176,8
каша гречневая рассыпчатая	130/3	7,62	4,16	34,47	205,27
кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24
хлеб пшеничный	45	2,66	0,28	17,22	82,25
хлеб ржаной	25	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого за обед		27,67	23,15	103,1	746,09
Полдник					
кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	20	0,75	6,1	12,5	108,5
Итого за полдник		5,97	10,6	20,06	200,5
Ужин					
королевская ватрушка	120/30	18,44	10,96	58,36	404
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого за ужин		18,57	11	64,6	430,48
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		66,9	58,03	274,12	1905,49