

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г. Альметьевск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №5					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша гречневая					
молочная/масло слив.	140/3	6,33	6,19	24,57	180,1
чай без сахара /мармелад	170/10	0,07	0,02	11,93	48,15
бутерброд с маслом,сыром	25//5//5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого за завтрак		8,93	11,9	49,42	343,92
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 моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92
суп гороховый с картофелем/мяс.фрик	150/10	5,29	4,33	10	108,56
тефтели мясные	50	5,79	5,21	5,62	92,46
рагу овощное	120	2,02	12,56	9,83	162,29
компот из свежих фруктов	150	0,17	0,09	7,44	32,89
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2
Итого за обед		16,41	22,71	53,37	496,31
Полдник					
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76
кондитерское изделие	20	2,18	0,26	13,76	66,2
Итого за полдник		6,53	4,01	20,06	142,2
Ужин					
рыба тушеная с овощами	40/20	3,2	10,56	21,7	196,18
картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8
чай с сахаром ,с лимоном	150//5//5	0,1	0,02	5,18	21,78
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за ужин		7,27	14,61	53,07	374,76
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		39,55	53,63	185,71	1404,19

Дети с 3-7 лет					
Меню №5					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			
		Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)
Завтрак					
каша гречневая молочная/масло слив.	180/3	8,13	7,34	31,58	225,9
чай без сахара /мармелад	180/20	0,09	0,02	23,84	96,3
бутерброд с маслом,сыром	30//5//5	3,6	5,83	15,49	128,77
Итого за завтрак		11,84	13,18	70,91	450,97
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 моркови	60	0,75	0,06	6,97	31,38
суп гороховый с картофелем/мяс.фрик	180/10	5,95	4,97	11,98	126,35
тефтели мясные	70	8,1	7,29	7,87	129,44
рагу овощное	150	2,53	15,7	12,29	202,86
компот из свежих фруктов	180	0,2	0,11	8,93	39,47
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого за обед		20,5	28,67	65,87	618,69
Полдник					
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	20	2,18	0,26	13,76	66,2
Итого за полдник		7,4	4,76	21,32	158,2
Ужин					
рыба тушеная с овощами	50/25	9,75	4,95	3,8	105
картофельное пюре	140	2,86	4,48	19,08	128,1
чай с сахаром ,с лимоном	180//6//7	0,13	0,03	6,23	36,48
хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
Итого за ужин		15,4	9,74	46,33	341,83
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		55,54	56,75	214,22	1616,69