

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г.А.И.Метельск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №6					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша манная молочная с мас. слив.	140/3	4,24	4,6	22,61	149,26
чай с молоком,сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
бутерброд с маслом слив.	25//5	1,92	4,36	12,92	98,5
Итого за завтрак		9,19	11,35	46,01	323,52
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 кукурузы к/с	30	0,86	1,85	2,41	29,79
суп вермишелевый/куриные фрикадельки	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56
голубцы ленивые/сметанно-том соус	110/20	8,88	9,2	18,73	179,14
напиток из сухофруктов	150	0,5	0,07	14	60
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		16,16	14,41	59,54	428,72
Полдник					
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76
Итого за полдник		4,35	3,75	6,3	76
Ужин					
омлет натуральный	130	12,08	21,52	2,29	251,03
чай с сахаром/яблоки	150/5/10	0,09	0,06	5,99	24,7
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
Итого за ужин		13,69	21,74	18,12	322,73
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		44,39	51,25	150,17	1235,77

Дети с 3-7 лет					
Меню №6					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша манная молочная с мас. слив.	180/3	5,45	5,3	29,08	189,3
чай с молоком,сахаром	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
бутерброд с маслом слив.	30//5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого за завтрак		10,77	12,2	55,05	373,74
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 кукурузы к/с	50	1,44	3,09	4,02	49,65
суп вермишелевый/куриные фрикадельки	180/10	4,93	3,8	12,68	114,56
голубцы ленивые/сметанно-том.соус	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98
напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	16,81	71,52
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
Итого за обед		20,1	17,96	72,36	526,9
Полдник					
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	40	3	3,92	29,76	165,8
Итого за полдник		8,22	8,42	37,32	257,8
Ужин					
омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66
чай с сахаром/яблоки	180/6/10	0,11	0,06	6,99	1,03
хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,31	58,81
Итого за ужин		15,96	25,09	21,94	378,17
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		56,04	63,67	206,87	1621,41