

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г.Альметьевск

Н.А.Салмина



Дети с 1-3 лет					
Меню №7					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
каша ячневая молочная/масло слив.	140/3	4,7	4,8	23,25	171,47
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с маслом слив., сыр	25//5//5	2,53	5,69	12,92	115,67
<b>Итого за завтрак</b>		<b>5,38</b>	<b>8,1</b>	<b>23,27</b>	<b>190,25</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
салат из капусты квашенной	30	0,51	1,5	2,54	25,71
борщ из свежей капусты с картоф./куриный бульон/сметана	150/5	1,81	3,7	6,74	70,31
гуляш из отварной птицы	30/30	9,56	5,3	2,04	92,63
макароны отварные/масло слив	110/2	4,06	4,76	19,42	136,73
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,23
<b>Итого за обед</b>		<b>19,89</b>	<b>15,96</b>	<b>75,33</b>	<b>527,56</b>
<b>Полдник</b>					
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76
<b>Итого за полдник</b>		<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>
<b>Ужин</b>					
растегай с рыбой	100	11,5	9,5	25	220
напиток из пшоповника	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
<b>Итого за ужин</b>		<b>12,01</b>	<b>9,71</b>	<b>30,57</b>	<b>246,15</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>Итого за день</b>		<b>42,03</b>	<b>37,92</b>	<b>145,27</b>	<b>1086,96</b>

Дети с 3-7 лет					
Меню №7					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
каша ячневая молочная/масло слив.	180/3	6,04	5,54	30,04	214,8
кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
бутерброд с маслом слив., сыр	30//5//5	3,61	5,83	15,49	128,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,5</b>	<b>13,78</b>	<b>55,88</b>	<b>418,15</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за 2-ой завтрак</b>		<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
салат из капусты квашенной	50	0,85	2,5	4,23	42,85
борщ из свежей капусты с картоф./куриный бульон/сметана	180/7	1,91	4,59	8,12	85,97
гуляш из отварной птицы	40/40	12,75	7,06	2,72	123,51
макароны отварные/масло слив	130/3	4,81	6,09	22,96	165,79
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,77	70,57
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19
<b>Итого за обед</b>		<b>25,28</b>	<b>21,17</b>	<b>95,73</b>	<b>681,02</b>
<b>Полдник</b>					
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92
<b>Итого за полдник</b>		<b>5,22</b>	<b>4,5</b>	<b>7,56</b>	<b>92</b>
<b>Ужин</b>					
растегай с рыбой	100	11,5	9,5	25	220
напиток из пшоповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38
<b>Итого за ужин</b>		<b>12,11</b>	<b>9,75</b>	<b>31,68</b>	<b>251,38</b>
		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>
<b>Итого за день</b>		<b>55,52</b>	<b>49,6</b>	<b>200,65</b>	<b>1489,55</b>