

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г. Адыгейск

Н.А. Салимова



Дети с 1-3 лет

Меню №8

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с мас. слив.	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом слив.	25//5	1,92	4,36	12,92	98,5
Итого за завтрак		11,38	13,82	50,08	374,94
2-ой Завтрак					
сок	200	1	0	20,2	84,8
Итого за 2-ой завтрак		1	0	20,2	84,8
Обед					
винегрет овощной	40	0,56	4,02	2,92	50,04
пци из свеж.капусты с картоф./мясные фрикал/сметана	150/10/5	3,18	4,89	5	81,56
тефтели мясные в соусе	45/15	5,39	5,32	6,26	94,39
каша гречневая/масло слив	110/2	6,45	3,13	29,16	170,14
компот из урюка	150	0,35	0,02	13,83	56,83
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		19,76	17,96	80,85	569,19
Полдник					
кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,8
Итого за полдник		6,39	3,99	20,54	143,8
Ужин					
пудинг творожный запеченный/повидло	110/20	10,73	11,84	39,76	330,5
чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08
Итого за ужин		16,88	11,86	44,78	350,58
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		55,41	47,63	216,45	1523,31

Дети с 3-7 лет

Меню №8

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша геркулесовая молочная с мас. слив.	180/3	7,44	8,07	33,8	238,71
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	10,87	90,78
бутерброд с маслом слив.	30//5	2,29	4,5	15,49	111,68
Итого за завтрак		13,4	15,76	60,16	441,17
2-ой Завтрак					
сок	200	1	0	20,2	84,8
Итого за 2-ой завтрак		1	0	20,2	84,8
Обед					
винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06
пци из свеж.капусты с картоф./мясные фрикад/сметана	180/10/7	3,24	5,19	5,07	84,8
тефтелей мясные в соусе	60/20	7,18	7,09	8,34	125,85
каша гречневая/масло слив	130/3	7,62	4,16	34,47	205,27
компот из урюка	180	0,4	0,02	16,6	68,2
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		24,54	23,27	101,46	718,94
Полдник					
кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	92
кондитерское изделие	20	2,14	0,24	14,24	67,8
Итого за полдник		7,36	4,74	21,8	159,8
Ужин					
пудинг творожный запеченный/повидло	130/20	16,74	15,51	39,07	360,2
чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1
Итого за ужин		16,77	15,53	45,09	384,3
Итого за день					
		Б	Ж	У	Эн/ц
		63,07	59,29	248,71	1789,01