

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8"
"Умка" г. Альметьевск
Н.А. Саткина

Дети с 1-3					
Меню №9					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша пшеничная молоч /масло слив.	140/3	3,83	2,34	19,46	117,34
чай с сахаром,молоком	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
батон с маслом сливочным,сыром	25//5//5	2,53	5,69	12,92	115,67
Итого за завтрак		9,39	10,43	42,86	308,77
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за 2-ой завтрак		0,9	0,2	8,1	43
Обед					
салат из моркови	40	0,5	0,04	4,65	20,92
суп-лапша на курином бульоне	150/10	3,88	5,18	7,01	95,65
рыба тушеная с овощами	40/20	3,2	10,59	21,7	196,18
картофельное пюре	120	2,45	3,84	16,35	109,8
компот из с/фруктов	150	0,5	0,07	14	60
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого за обед		14,36	20,3	87,39	598,78
Полдник					
кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,3	76
Итого за полдник		4,35	3,75	6,3	76
Ужин					
вак балиш с рисом мясом	90	7,02	10,35	28,62	234,63
чай с сахаром,лимоном	150/5/5	0,1	0,02	5,18	21,78
Итого за ужин		7,12	10,37	33,8	256,41
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		36,12	45,05	178,45	1282,96

Дети с 3-7					
Меню №9					
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
каша пшеничная молоч /масло слив.	180/3	5,17	5,33	24,92	184,24
чай с сахаром,молоком	180/6	3,03	2,4	10,48	75,76
батон с маслом сливочным,сыром	30//5//5	3,61	5,83	15,49	128,77
Итого за завтрак		11,87	13,56	50,89	388,77
2-ой Завтрак					
фрук свежий	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за 2-ой завтрак		0,9	0,2	8,1	43
Обед					
салат из моркови	60	0,7	0,06	6,97	31,38
суп-лапша на курином бульоне	180/10	4,19	5,85	8,4	109,54
рыба тушеная с овощами	50/25	9,75	4,95	3,8	105
картофельное пюре	140	2,86	4,48	19,08	128,1
компот из с/фруктов	180	0,6	0,08	16,81	71,52
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		23,4	16,2	87,67	605,3
Полдник					
кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8
Итого за полдник		5,22	4,5	7,56	91,8
Ужин					
вак балиш с рисом мясом	90	7,02	10,35	28,62	234,63
чай с сахаром,лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48
Итого за ужин		7,15	10,38	34,85	261,31
		Б	Ж	У	Эн/ц
Итого за день		48,48	44,84	189,07	1390,18