

3 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 29
«Лукоморье»
Шайдуллина Э.М.

МЕНЮ
1 ИЮЛЯ
Завтрак

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин С	
			белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
	ясли	сад	я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,22	5,34	4,92	8,40	23,38	29,46	155,56	215,85	0,60	0,86
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	3,03	3,03	2,40	2,40	10,48	10,48	75,76	75,76	1,38	1,38
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие(банан)	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00
-------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------

Обед:

Помидоры свежие	30	50	0,33	0,55	0,06	0,10	1,14	1,90	6,60	11,00	5,25	8,75
порционно												
Рассольник	150/6	180/7	1,37	2,99	3,95	8,01	7,40	25,60	74,07	198,54	5,05	6,11
ленинградский на курином бульоне, со сметаной												
Котлеты из мяса птицы с маслом сливочным	50/2	70/2	8,70	12,17	6,20	8,10	8,10	11,32	123,20	167,20	0,45	0,6
Гороховое пюре	110	130	9,96	11,79	2,48	2,96	25,64	30,29	163,9	196,94	0,54	0,6
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	14,00	16,81	60	72		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19	0	

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0
Сдоба обыкновенная	25	50	1,94	3,88	1,18	2,36	13,07	26,15	71	141	0	

Ужин:

Омлет	130	150	12,08	13,94	21,52	24,83	2,29	2,64	251,03	289,66	0,25	0
натуральный												
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	36,60	
Хлеб пшеничный	20	35	1,52	2,66	0,16	0,28	9,84	17,22	47,00	82,25	0,00	