

10 день



Утверждаю

Заведующий МБДОУ № 29

«Лукморье»

Шайдуллина Э.М.

МЕНЮ
24 Июля
Завтрак:

Наименование блюد	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамин	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,17	5,35	4,69	5,41	30,01	38,57	179,40	225,00	0,67	0,86
Чай с сахаром, с яблоком	170/6 /10	180/6/ 10	0,11	0,11	0,06	0,06	6,99	6,99	28,70	28,70	1,03	1,03
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00
-----	-----	-----	------	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,52	0,78	0,04	0,06	3,16	4,74	15,60	23,40		
Суп картофельный с пшёнкой крупой на курином бульоне	150	180	0,98	1,18	1,36	1,63	6,06	7,27	42,88	51,45	4,13	4,95
Жаркое по- домашнему из отварной птицы	150	200	11,75	15,67	7,98	10,64	14,70	19,60	177,15	236,20	0,54	0,72
Компот из свежих фруктов	150	180	0,17	0,20	0,09	0,11	7,44	8,93	32,89	39,47	6,16	7,40
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57	0,00	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток(кефир)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	8,00	7,20	83,00	90,00	1,05	1,26
Кондитерское изделие(пряники)	35	35	2,07	2,07	1,65	1,65	26,25	26,25	128,10	128,10	0,00	0,010

Ужин:

Сырники из творога с повидлом	100/3 0	120/30	18,90	22,66	14,54	17,45	31,68	34,00	329,00	379,80	0,46	0,46
Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,50	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	43,92