

**Утверждаю**

заведующий МБДОУ Черемшанский детский сад №3

«Родничок»

Ибятова Г.М

**Меню  
1 день**

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
<b>Завтрак</b>	<b>3-7 лет</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Э.ккал</b>	<b>1-3 года</b>	<b>б</b>	<b>ж</b>	<b>у</b>	<b>Э.ккал</b>
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,36	9,85	29,49	229,05	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56
Кофейный напиток с молоком	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58	180/6	2,85	2,41	10,35	74,58
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	30/5/5	3,61	5,83	15,49	128,77	25/5/5	2,53	5,69	12,92	115,67
<b>Итого:</b>	<b>411</b>	<b>11,82</b>	<b>18,09</b>	<b>55,33</b>	<b>432,40</b>	<b>364</b>	<b>9,60</b>	<b>13,02</b>	<b>46,65</b>	<b>345,81</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
Кисломолочный напиток с сахаром	180/3	5,22	4,50	10,19	102,00	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00
(Кефир)										
<b>Итого:</b>	<b>183</b>	<b>5,22</b>	<b>4,50</b>	<b>10,19</b>	<b>102,00</b>	<b>152</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>8,00</b>	<b>83,00</b>
<b>Обед</b>										
Капуста тушеная	50	1.03	1.62	4,71	37,55	30	0,61	0,57	2.82	22,53
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	180/10	4,93	3,80	12,68	114,56	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	50	8,42	9,35	8,22	150,76
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	120	2,45	3,84	16,35	109,80
Напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	16,81	72	150	0,5	0,07	14,00	60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	15	1,14	0,12	7,38	35,25
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
<b>Итого:</b>	<b>700</b>	<b>26,08</b>	<b>23,81</b>	<b>94,93</b>	<b>710,72</b>	<b>560</b>	<b>19,04</b>	<b>17,64</b>	<b>73,17</b>	<b>538,13</b>
<b>Полдник</b>										
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,01	23,94	150/5	0,06	0,02	5,01	19,95
Булочка Дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181,00	35	2,73	4,90	18,25	126,70
<b>Итого:</b>	<b>336</b>	<b>3,85</b>	<b>7,40</b>	<b>41,88</b>	<b>251,94</b>	<b>290</b>	<b>3,19</b>	<b>5,32</b>	<b>33,06</b>	<b>193,65</b>
<b>ВСЕГО:</b>	<b>1630</b>	<b>46,98</b>	<b>53,80</b>	<b>202,34</b>	<b>1497,07</b>	<b>1366</b>	<b>36,18</b>	<b>39,73</b>	<b>160,88</b>	<b>1160,59</b>

**Утверждаю**