

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
Завтрак	3-7 лет	б	ж	у	Э.ккал	1-3 года	б	ж	у	Э.ккал
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
Итого:	411	11,82	18,09	55,33	432,40	364	9,60	13,02	46,65	345,81
2-ой завтрак										
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)										
Итого:	183	5,22	4,50	10,19	102,00	152	4,35	3,75	8,00	83,00
Обед										
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
Итого:	700	26,08	23,81	94,93	710,72	560	19,04	17,64	73,17	538,13
Полдник										
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
Итого:	336	3,85	7,40	41,88	251,94	290	3,19	5,32	33,06	193,65
ВСЕГО:	1630	46,98	53,80	202,34	1497,07	1366	36,18	39,73	160,88	1160,59

Утверждаю