

Утверждаю заведующий МБДОУ
Черемшанский детский сад №3
«Родничок»
Ибятыва Г.М

**Меню
10 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 Геркулесовая молочная с маслом сливочным	180/5	7,46	9,52	33,83	251,91	140/3	5,79	6,28	26,29	185,66
Кофеинный 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 маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	406	12,60	16,43	59,67	438,17	359	10,56	13,05	49,56	358,74
2-ой завтрак										
Сок разливной	200	1,00		20,20	84	200	1,00		20,20	84
(Нектар)										
Итого:	200	1,00		20,20	84	200	1,00		20,20	84
Обед										
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	30	0,89	1,55	1,88	25,08
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	180	1,62	3,49	8,34	77,80	150	1,54	3,33	6,97	69,45
Биточки "Домашние"	70	10,38	8,10	14,95	154,75	50	7,41	5,79	10,68	110,54
Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	130/2	3,13	2,18	31,72	161,79	110/3	2,66	4,62	27,55	162,47
Компот из изюма и яблок	180	0,35	0,12	26,2	108	150	0,29	0,10	21,77	89,96
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	657	19,94	17,32	102,17	633,33	528	15,09	15,81	82,70	526,73
Полдник										
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	150/5	0,50	0,21	5,57	26,15
Жаркое из индейки	180	17,46	19,61	17,05	316,23	150	14,55	16,34	14,21	263,53
Кондитерское изделие	40	3,00	3,92	29,76	166,8	20	1,50	1,96	14,88	83,40
Итого:	406	21,07	23,78	53,49	514,41	325	16,55	18,51	34,66	373,08
ВСЕГО	1669	54,62	57,53	235,53	1670,35	1412	43,20	47,37	187,12	1342,99

