

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

**Меню
3 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 ячневая молочная с маслом сливочным	180/5	6,06	6,99	30,07	228,00	140/4	4,71	5,52	23,38	178,07
Чай с молоком, сахаром	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76	180/6	3,03	2,40	10,48	75,76
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,68	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50
Итого:	406	11,38	13,89	56,04	415,44	360	9,66	12,27	46,78	352,33
2-ой завтрак										
Кисломолочный напиток	180	5,22	4,50	7,56	92,00	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Итого:	180	5,22	4,50	7,56	92,00	150	4,35	3,75	6,30	76,00
Обед										
Салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24	40	0,43	0,07	3,45	16,16
Суп картофельный с пшеничной крупой на бульоне из индейки, с мясом индейки	180/10	3,96	4,06	8,76	91,14	150/10	3,72	3,74	7,30	80,85
Биточки рубленые из рыбы запеченные в томатном соусе с овощами	50/25	6,83	5,88	11,06	124,98	40/20	5,46	4,70	8,85	99,98
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	130/3	4,91	3,13	27,60	158,16	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38
Кисель	180	0,54	0,09	16,18	75,24	150	0,45	0,08	13,50	62,70
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,85	47,05	20	1,52	0,16	9,84	47,00
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,84	89,19	35	2,31	0,42	13,85	69,23
Итого:	703	21,38	13,97	96,46	610,00	578	18,06	11,83	80,24	510,30
Полдник										
Напиток из шиповника	180/6	0,61	0,25	6,68	31,38	150/5	0,51	0,21	5,57	26,15
Эч-помчак с мясным фаршем	100	11,20	6,35	37,90	268,00	75	8,40	4,76	28,43	201,00
Итого:	286	11,81	6,60	44,58	299,38	230	8,91	4,97	34,00	227,15
ВСЕГО:	1575	49,79	38,96	204,64	1416,82	1318	40,98	32,82	167,32	1165,78