

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

**Меню
4 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
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	13,92	17,76	59,67	455,26	364	11,17	14,38	49,56	375,91
2-ой завтрак										
Сок (Нектар)	200	1,00		20,20	84,44	200	1,00		20,20	84,44
Итого:	200	1,00	0,00	20,20	84,44	200	1,00	0,00	20,20	84,44
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 гороховый с картофелем на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,91	106,74	150	3,29	3,16	9,92	88,95
Фрикадельки из птицы	80	11,24	10,07	7,04	164,00	60	8,43	7,55	5,28	123,00
Рагу из овощей	150	2,53	15,70	12,29	202,86	120	2,02	12,56	9,83	162,29
Компот из урюка	180	0,40	0,02	16,60	68,20	150	0,35	0,02	13,83	56,83
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	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:	710	24,48	32,91	81,10	731,54	565	18,81	25,42	64,43	572,38
Полдник										
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	150/5	0,053	0,015	5,02	20,08
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	130	12,08	21,52	2,29	251,03
Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	120	1,08	0,24	9,72	51,60
Хлеб пшеничный						25	1,90	0,20	12,30	58,75
Итого:	456	14,48	25,33	20,42	370,16	430	14,51	22,22	31,37	386,26
ВСЕГО:	1777	53,89	76,00	181,39	1641,40	1559	45,50	62,01	165,56	1418,99

