

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №8

"Умка" г. Альметьевск

Н.А. Салимина



Дети с 1-3						
Меню№9						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша пшеничная молоч/мас.слив	140/3	6,02	4,84	30,97		191,96
чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34		72,7
бтерброд с маслом слив	25//5	1,92	4,36	12,92		98,5
Итого за завтрак		10,6	11,5	54,2		363,2
2-ой Завтрак						
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8		47
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8		47
Обед						
салат из квашеной капусты	30	0,51	1,5	2,54		25,71
суп лапша на кур.бул./мясо птицы	150/10	3,88	5,18	7,01		95,65
жаркое из отварной птицы по-домашнему	150	13,89	15,51	14,21		252,86
напиток из сухофруктов	150	0,5	0,07	17,34		73,33
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86		69,3
Итого за обед		21,08	22,67	54,96		516,85
Полдник						
кисломолочный напиток	155	4,35	3,75	6,3		76
Итого за полдник		4,35	3,75	6,3		76
Ужин						
ватрушка королевская	130	15,98	9,5	50,58		350,13
чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,1	0,02	5,17		21,78
Итого за ужин		16,08	9,52	55,75		371,91
Итого за день		Б	Ж	У		Эн/ц
		52,52	47,8	181,04		1374,92

Дети с 3-7						
Меню №9						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша пшеничная молоч./мас.слив	180/3	7,73	5,6	39,81	241,16	
чай с молоком,сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,7	
бтерброд с маслом слив	30//5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого за завтрак		12,69	12,37	65,64	425,46	
2-ой Завтрак						
фрук свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за 2-ой завтрак		0,4	0,4	9,8	47	
Обед						
салат из квашеной капусты	50	0,85	2,5	4,23	42,85	
суп лапша на кур.бул./мясо птицы	180/10	4,65	6,22	8,41	114,78	
жаркое из отварной птицы по-домашнему	180	16,66	18,61	17,05	303,43	
напиток из сухофруктов	180	0,6	0,08	20,81	68,18	
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,1	
хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	
Итого за обед		27,63	28,15	80,62	677,09	
Полдник						
кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	91,8	
Итого за полдник		5,22	4,5	7,56	91,8	
Ужин						
ватрушка королевская	150	18,44	10,96	58,36	404	
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	
Итого за ужин		18,57	10,99	64,59	430,48	
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	
		64,51	56,4	228,21	1671,83	