

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ДРР-д/с №8

"Умка" г. Альметьевск

Н.А. Салимова



Дети с 1-3 лет						
Меню №1						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша "дружба" мол/мас слив	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56	
кофейный напиток	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	
бутерброд с маслом сливочным	25//5	1,92	4,36	12,92	98,5	
Итого за завтрак		8,99	11,69	42,29	296,73	
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						
икра морковная	30	0,6	0,03	6,17	27,36	
суп вермишелевый с картофелем/мясные фрикадельки	150/10	3,61	2,87	10,55	90,56	
голубцы ленивые/сметанно-томатный соус	110/20	8,88	9,2	18,73	179,73	
напиток из сухофруктов	150	0,5	0,07	17,34	73,33	
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35	
Итого за обед		17,03	12,71	74,01	458,95	
Полдник						
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6	75	
кондитерское изделие	20	3,28	6,1	45,84	249	
Итого за полдник		7,63	9,85	51,84	324	
Ужин						
котлеты рыбные	50	6,1	3,88	7,33	89	
пюре картофельное/мас слив	120	2,45	3,84	16,35	109,8	
чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02	20,08	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за ужин		10,12	7,9	38,54	265,88	
Итого за день		44,18	42,55	216,48	1392,57	

Дети с 3-7 лет						
Меню №1						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша "дружба" мол/мас слив	180/3	5,35	5,41	38,57	225	
кофейный напиток	180/6	2,85	2,41	5,99	42,67	
бутерброд с маслом сливочным	30//5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого за завтрак		10,49	12,32	60,05	379,27	
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						
икра морковная	50	1,01	0,05	10,28	45,6	
суп вермишелевый с картофелем/мясные фрикадельки	180/15	4,93	3,8	12,68	114,56	
голубцы ленивые/сметанно-томатный соус	120/30	10,16	10,45	21,01	201,98	
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		21,56	15,12	94,89	578,17	
Полдник						
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,2	90	
кондитерское изделие	20	3,28	6,1	45,84	249	
Итого за полдник		8,5	10,6	53,04	339	
Ужин						
котлеты рыбные	70	8,54	5,43	10,26	124,56	
пюре картофельное/мас слив	140	2,86	4,48	19,08	128,1	
чай с сахаром	30	0,06	0,02	6,02	24,1	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за ужин		13,74	10,17	50,12	347,26	
Итого за день		54,7	48,61	267,9	1690,7	