

"УТВЕРЖДАЮ"
Заведующий МБДОУ "ЦРР-д/с №68"
"Умка" г. Альметьевск
Н.А. Салмина

Дети с 1-3 лет						
Меню №2						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	У
Завтрак						
каша полбяная мол/мас слив	140/3	3,76	6,13	22,96	162	
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	
бутерброд с маслом слив/сыр	25//5//5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого за завтрак		11,98	16,34	41,86	353,66	
2-ой Завтрак						
сок	125	0,63		12,62	52,77	
Итого за 2-ой завтрак		0,63	0	12,62	52,77	
Обед						
салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,49	3,14	3,58	44,56	
борщ со свежей капуст/сметана	150/7	1,26	4	6,81	73,59	
тефтели куриные/сметанно-томатный соус	40/20	4,98	5,17	5,89	90	
макаронные изделия отварные/масло сливочное	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38	
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11	46,05	
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,3	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	
Итого за обед		14,85	15,67	74,43	504,88	
Полдник						
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	
кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого за полдник		5,86	7,44	21,28	175,2	
Ужин						
запеканка творожная с повидлом	100/30	10,92	12,11	47,1	345,5	
чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,1	0,02	5,17	21,78	
Итого за ужин		11,02	12,13	52,27	367,28	
Итого за день		44,33	51,58	202,46	1453,79	

Дети с 3-7 лет						
Меню №2						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша полбяная мол/мас слив	180/3	4,83	7,26	29,5	202,64	
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	
бутерброд с маслом слив/сыр	30//5//5	4,93	7,16	15,49	146,1	
Итого за завтрак		13,43	17,61	50,98	407,57	
2-ой Завтрак						
сок	180	0,9		18,18	76	
Итого за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76	
Обед						
салат из картофеля с солеными огурцами	60	0,73	4,71	5,38	66,84	
борщ со свежей капуст/сметана	180/7	1,5	4,77	8,11	87,64	
тефтели куриные/сметанно-томатный соус	50/25	6,23	6,46	7,36	112,5	
макаронные изделия отварные/масло сливочное	130/3	4,93	2,75	27,7	155,22	
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,2	55,26	
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						
молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	
кондитерское изделие	20	1,28	3,36	13,7	90,2	
Итого за полдник		6,5	7,86	22,34	186,5	
Ужин						
запеканка творожная с повидлом	120/30	13,34	14,53	49,1	418,5	
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	
Итого за ужин		13,47	14,56	55,33	444,98	
Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	
		52,68	59,59	238,71	1740,36	