

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ДРР-д/с №8

"Умка" Г.Альметьевск

Н.А.Салмина

Дети с 1-3 лет						
Меню №5						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
суп молочный с вермишелью	180	3,94	3,42	12,93	108	
какао с молоком	150/5	3,06	2,66	4,99	48,86	
бутерброд с маслом слив/сыр	25//10//5	4,55	7,02	12,92	132,83	
Итого за завтрак		11,55	13,1	30,84	289,69	
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						
винегрет овощной	40	0,56	4,02	2,92	50,04	
суп из овощей с мясными фрикадельками/сметана	150/10/5	3,08	4,91	5,74	84,86	
котлеты рубленые из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76	
каша гречневая рассыпчатая с овощами/масло сливочное	110/2	3,21	1,62	22,36	116,6	
компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11	46,05	
хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2	
Итого за обед		18,03	20,5	66,08	527,51	
Полдник						
кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,3	76	
кондитерское изделие	10	1,09		15,28	83	
Итого за полдник		5,44	3,75	21,58	159	
Ужин						
эпеш с птицей	75	8,18	10,5	16,73	183,75	
чай с сахаром и лимоном	150/5/5	0,1	0,02	5,17	21,78	
Итого за ужин		8,27	10,52	21,89	205,53	
Итого за день		43,69	48,26	150,2	1228,73	

Дети с 3-7 лет						
Меню №5						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	У
Завтрак						
суп молочный с вермишелью	200	4,38	3,8	14,36		120
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99		58,83
бутерброд с маслом слив/сыр	30//10//5	4,93	7,16	15,49		146,1
Итого за завтрак		12,98	14,15	35,84		324,93
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						
винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37		75,06
суп из овощей с мясными фрикадельками/сметана	180/10/7	3,67	6,5	6,87		106,12
котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51		211,06
каша гречневая рассыпчатая с овощами/масло сливочное	130/2	3,8	2,37	26,43		141,96
компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,2		55,26
хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82		89,1
	25	1,9	0,2	12,3		58,75
Итого за обед		25,11	28,85	92,51		737,31
Полдник						
кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56		91,8
кондитерское изделие	10	1,09		15,28		83
Итого за полдник		6,31	4,5	22,84		174,8
Ужин						
эпеш с птицей	100	10,9	14	22,3		245
чай с сахаром и лимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23		26,48
Итого за ужин		11,03	14,03	28,53		271,48
Итого за день		55,83	61,92	189,52		1555,52