

"УТВЕРЖДАЮ"

Заведующий МБДОУ "ЦРР-ДОУ №8"

"Умка" г.Алматы

Н.А.Салимжан

Дети с 1-3 лет						
Меню №8						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У	Б	У
Завтрак						
каша манная мол/мас слив	140/3	4,24	4,6	22,61		149,26
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99		58,83
бутерброд с маслом слив	25//5	1,92	4,36	12,92		98,5
Итого за завтрак		9,83	12,14	41,52		306,59
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 припущенной моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45		16,16
щи со свежей капустой с картофелем/сметана	150/5	1,19	3,72	4,92		61,95
биточки домашние	50	7,61	11,07	7,66		161
каша перловая рассыпчатая с овощами/масло слив	110/2	3,12	1,55	21,64		112,94
компот из урожая	150	0,33	0,02	10,83		44,85
хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86		69,3
Итого за обед		14,99	16,85	62,36		466,2
Полдник						
молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58		85
булочка с сахаром	35	2,66	4,2	18,42		95,67
Итого за полдник		7,24	8,28	26		180,67
Ужин						
омлет натуральный	130	9,07	12,11	34,96		256,67
чай с сахаром	150/5	0,05	0,02	5,02		20,08
хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3		58,75
Итого за ужин		11,02	12,33	52,28		335,5
Итого за день		43,7	49,59	194,78		1341,73

Дети с 3-7 лет						
Меню №8						
Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	
		Б	Ж	У		
Завтрак						
каша манная мол/мас слив	180/3	5,45	5,29	29,06	186,3	
какао с молоком	180/6	3,67	3,19	5,99	58,83	
бутерброд с маслом слив	30//5	2,29	4,5	15,49	111,6	
Итого за завтрак		11,41	12,98	50,53	356,73	
2-ой Завтрак						
сок	180	0,9		18,18	76	
Итого за 2-ой завтрак		0,9	0	18,18	76	
Обед						
салат из припущенной моркови с яблоками	60	0,65	0,11	5,18	24,24	
щи со свежей капустой с картофелем/сметана	180/7	1,45	4,61	5,94	75,96	
биточки домашние	70	10,65	15,5	10,72	225,4	
каша перловая рассыпчатая с овощами/масло слив	130/3	3,69	2,29	25,58	137,68	
компот из урожая	180	0,4	0,02	16,6	68,2	
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		21,72	23,27	94,15	679,33	
Полдник						
молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	
булочка с сахаром	50	5,9	6,2	24,46	170,67	
Итого за полдник		11,12	10,7	33,1	266,97	
Ужин						
омлет натуральный	150	11,62	15,01	43,2	335,23	
чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,1	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за ужин		13,96	15,27	63,98	429,83	
Итого за день		59,11	62,22	259,94	1808,86	