6 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 29
«Лукоморье»
_____Шайдуллина Э.М.

МЕНЮ
8 июня
Завтрак :

| Наименование блюд | Масса Порции | | Пищевые вещества | | | | | | Энергетическая ценность | | Витамин | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ясли | сад | белки | | жиры | | Угл-ды | | Ккал | | С | |
| | | | Я | С | Я | С | Я | С | ясли | сад | ясли | сад |
| ***Каша манная молочная с маслом сливочным*** | 140/3 | 180/3 | 4,24 | 5,45 | 4,60 | 5,30 | 22,61 | 29,08 | 149,26 | 186,30 | 0,82 | 0,00 |
| ***Чай с молоком, с сахаром*** | 180/6 | 180/6 | 3,03 | 3,03 | 2,40 | 2,40 | 10,48 | 10,48 | 75,76 | 75,76 | 1,38 | 1, |
| ***Бутерброд с маслом сливочным*** | 25/5 | 30/5 | 1,92 | 2,29 | 4,36 | 4,50 | 12,92 | 15,49 | 98,50 | 111,60 | | |

2-ой Завтрак:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Сок*** | 200 | 200 | 1,00 | 1,00 | 0 | 0 | 20,20 | 20,20 | 84,80 | 84,80 | 2,20 | 4,00 |

Обед:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Салат из кукурузы к/с*** | 30 | 50 | 0,86 | 1,44 | 1,85 | 3,09 | 2,41 | 4,02 | 29,79 | 49,65 | 2,79 | 4,65 |
| ***Суп вермишелевый с картофелем с куриными фрикадельками*** | 150/10 | 180/10 | 3,61 | 4,93 | 2,87 | 3,80 | 10,55 | 12,68 | 90,56 | 114,56 | 5,19 | 6,18 |
| ***Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом*** | 110/20 | 120/30 | 8,88 | 10,16 | 9,20 | 10,45 | 18,73 | 21,01 | 179,14 | 201,98 | 0,50 | |
| ***Напиток из сухофруктов*** | 150 | 180 | 0,50 | 0,60 | 0,07 | 0,08 | 14,00 | 16,81 | 60 | 71,52 | 0,54 | 0,65 |
| ***Хлеб ржаной*** | 35 | 45 | 2,31 | 2,97 | 0,42 | 0,54 | 13,85 | 17,84 | 69,23 | 89,19 | | |

Полдник:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Кисломолочный напиток (катык)*** | 150 | 180 | 4,58 | 5,22 | 4,08 | 4,50 | 7,58 | 8,64 | 85,00 | 96,30 | 1,95 | 2,34 |
| ***Кондитерское изделие (печенье)*** | | 20 | | 1,28 | | 3,36 | | 13,70 | | 90,20 | | 0 |

Ужин:

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Омлет натуральный*** | 130 | 150 | 12,08 | 13,94 | 21,52 | 24,83 | 2,29 | 2,64 | 251,03 | 289,66 | 0,25 | 0,28 |
| ***Хлеб пшеничный*** | 20 | 25 | 1,52 | 1,90 | 0,16 | 0,20 | 9,84 | 12,31 | 47,00 | 58,81 | 0,00 | 0,00 |
| ***Чай с сахаром с яблоками*** | 150/5/10 | 180/6/10 | 0,09 | 0,11 | 0,20 | 0,06 | 5,99 | 6,99 | 24,70 | 28,70 | 1,02 | 1,03 |