8 день

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

МЕНЮ
10 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,79	7,44	6,28	8,07	26,29	33,80	185,66	238,71	0,67	0,86
Какао с молоком	180/6	180/6	3,67	3,67	3,19	3,19	10,87	10,87	90,78	90,78	1,43	1,43
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	12,92	15,49	98,50	111,68		

2-ой Завтрак:

Сок	200	200	1,00	1,00	0,00	0,00	20,20	20,20	84,80	84,80	4,00	4,00

Обед:

Винегрет овощной	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06		
Щи со свежей капустой с картофелем,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	180/10/7	3,18	3,24	4,89	5,19	5,00	5,07	81,56	84,80	9,54	9,54
Тефтели мясные в томатном соусе	45/15	60/20	5,39	7,18	5,32	7,09	6,26	8,34	94,39	125,85	0,40	0,53
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	110/2	130/3	6,45	7,62	3,13	4,16	29,16	34,47	170,14	205,27		
Компот из урюка	150	180	0,35	0,40	0,02	0,02	13,83	16,60	56,83	68,20	0,00	2,44
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,77	47,00	70,57		
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,84	69,23	89,19		

Полдник:

Кисломолочный напиток (ряженка)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
Сушки	20	20	2,14	2,14	0,24	0,24	14,24	14,24	67,80	68,80	0,00	0,00

Ужин:

Пудинг творожный с повидлом	110/20	130/20	16,73	16,72	11,84	15,51	39,76	39,76	330,50	360,20	0,21	0,34
Чай с сахаром	150/5	180/6	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03