7 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 47
Кашапова Ф.М.

МЕНЮ
14 октября

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 ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	5,08	6,54	4,78	6,15	27,39	35,21	173,76	223,41	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2.85	2,41	2,41	5,99	5,99	42,67	42,67	1,17	1,17
Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/10/5	30/10/5	4,55	4,93	7,02	7,16	12,92	15,49	132,83	146,10	0	0

2-ой Завтрак:

Фрукты свежие	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	47,00	47,00	10,00	10,00

Обед:

Огурцы свежие порционно	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3, 6	6	1,47	2,45
Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	180	2,13	3,05	2,75	3,76	11,28	15,70	86,55	120,08	3,50	4,14
Каша перловая рассыпчатая с овощами и маслом сливочным	110/2	130/3	3,12	3,69	1,55	2,29	21,64	25,58	112,94	137,68		
Гуляш из отварной индейки	30/30	40/40	10,16	13,55	6,06	8,08	2,04	2,72	102,23	136,31	1,70	2,19
Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	11,00	13,20	46,05	55,26	0,68	0,81
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	89,10	0	0

Полдник:

Кисломолочный напиток (кефир)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,00	7,20	75,00	90,00	1,05	1,26
Кондитерское изделие(пряники)	35	35	4,2	4,2	2,065	2,065	26,25	26,25	128.1	128,1	0	0

Ужин:

Омлет натуральный	130	150	9,07	11,62	12,11	15,01	34,96	43,20	256,67	335,23	0,22	0,26
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	0,05	0,06	0,02	0,02	5,02	6,02	20,08	24,10	0,02	0,03
Хлеб пшеничный	20	25	1,90	2,28	0,20	0,24	12,30	14,76	58,75	70,50	0,00	0,00