

1 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 47
Кашалова Ф.М.

МЕНЮ
22 сентября
Завтрак :



Наименование блюда	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 «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	4,22	5,35	4,92	5,41	23,38	38,57	155,56	225,00	0,67	0,86
Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	5,99	14,35	42,67	90,54	1,17	1,17
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:

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

Обед:

Салат из зеленого горошка к/с	30	50	0,89	1,49	1,55	2,59	1,88	3,13	25,08	41,8		
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10	180/15	3,61	4,93	2,87	3,80	10,55	12,68	90,56	114,56	5,05	6,17
Голубцы ленивые со сметанно-томатным соусом	110/20	120/30	8,88	10,16	9,20	10,45	18,73	21,01	179,73	201,98	0,500	0,650
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	57	68,18	0,54	0,65
Хлеб пшеничный	15	25	1,14	1,90	0,12	0,20	7,38	12,30	35	58,75	0	0,00
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,85	17,82	69,23	89,10		

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(вафли)	20	20	3,28	3,28	6,10	4,80	45,84	32,00	249,00	192,00	0	0

Ужин:

Котлеты рыбные	50	70	6,10	8,54	3,88	5,43	7,33	10,26	89,00	124,56	0,16	0,22
Пюре картофельное	120	140	2,45	2,86	3,84	4,48	16,35	19,08	109,80	128,10	14,53	16,95
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
Хлеб пшеничный	20	30	1,52	2,28	0,16	0,24	9,84	14,76	47,00	70,50	0,00	0,00