



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 47
Ашапова Ф.М.

МЕНЮ
24 октября
Завтрак :

Наименование блюد	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
Суп молочный с вермишелью	180	200	3,94	4,38	3,42	3,80	12,93	14,36	108,00	120,0		
Какао с молоком	150/5	180/6	3,06	3,67	2,66	3,19	4,99	5,99	48,86	58,83	1,19	1,43
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/10/ 5	30/10/ 5	4,93	3,61	7,02	7,16	12,92	15,49	132,83	146,10		

2-ой Завтрак:

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

Обед:

Салат из моркови с сахаром	40	60	0,56	0,84	4,02	6,02	2,92	4,37	50,04	75,06	3,85	5,78
Суп из овощей ,с мясными фрикадельками, со сметаной	150/10 /5	180/10 /7	3,08	3,67	4,91	6,50	5,74	6,87	84,86	106,12		
Котлеты рубленные из говядины	50	70	8,42	11,79	9,35	13,09	8,22	11,51	150,76	211,06	0,60 0	0,84
Каша гречневая рассыпчатая с овощами, с маслом сливочным	110/2	130/2	3,21	3,80	1,62	2,37	22,36	26,43	116,60	141,96		
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	40	45	2,64	2,97	0,48	0,54	15,84	17,82	79,20	89,10		
Хлеб пшеничный		25		1,9		0,20		12,30		58,75		

Полдник:

Кисломолочный напиток (катык)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	91,80	0,45	1,44
Кондитерское изделие(мармелад)	10	10	1,09	1,09			15,28	15,28	83	83	0	0

Ужин:

Элеш с птицей	75	100	8,18	10,90	10,50	14,00	16,73	22,30	183,75	245,00	0	0
Чай с сахаром и лимоном	150/5 /5	180/6 /7	0,10	0,13	0,02	0,03	5,17	6,23	21,78	26,48	2,02	2,83