

9 день

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 47
Кашапова Ф.М.

МЕНЮ
4 сентября
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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	6,02	7,73	4,84	5,60	30,97	39,81	191,96	241,16	0,67	0,86
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	2,67	2,67	2,27	2,27	10,34	10,34	72,70	72,70	1,20	1,20
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	1,92	2,29	4,36	4,50	15,49	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 свежей капусты с яблоками	40	60	0,05	0,07	2,04	3,06	4,47	6,70	36,04	54,06	6,75	10,12
Суп-лапша домашняя на курином бульоне, с мясом птицы	150/10	180/10	3,88	4,65	5,18	6,22	7,01	8,41	92,65	114,78	0,54	0,64
Жаркое из отварной птицы по-домашнему	150	180	13,89	16,66	15,51	18,61	14,21	17,05	252,86	303,43	5,79	6,95
Напиток из сухофруктов	150	180	0,50	0,60	0,07	0,08	17,34	20,81	73,33	68,18	0,54	0,65
Хлеб ржаной	35	45	2,31	2,97	0,42	0,54	13,86	17,82	69,30	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
----------------------------------	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

Ватрушка королевская	130	150	15,98	18,44	9,50	10,96	50,58	58,36	350,13	404,00		
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