

Утверждаю
 Директор МБДОУ «ЦРР-д/с №4
 «Дружба» г.Альметьевска
 Ягафарова Г.Ф.

МЕНЮ №7
 На 21 июля :
 Завтрак:

Наименование блюд	Масса Порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		Витамины	
	ясли	сад	белки		жиры		Угл-ды		Ккал		С	
			я	с	я	с	я	с	ясли	сад	ясли	сад
1.Каша ячневая молочная с маслом слив	140/3	180/3	4,70	6,04	4,80	5,54	23,25	30,04	171,47	214,80		
2.Кофейный напиток с молоком	180/6	180/6	2,85	2,85	2,41	2,41	10,35	10,35	74,58	74,58	1,17	1,17
3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	2,53	3,61	5,69	5,83	12,92	15,49	115,67	128,77	0,07	0,07

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:

1.Свежие огурцы	30	50	0,21	0,35	0,03	0,05	0,57	0,95	3,6	6	1,47	2,45
2.Борщ со свежей капустой, с картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	180/7	1,81	1,48	3,70	4,59	6,74	8,12	70,31	85,97	6,43	7,71
3.Гуляш из отварной птицы	30/30	40/40	9,56	12,75	5,30	7,06	2,04	2,72	92,63	123,51	2,39	3,18
4.Макаронные изделия отварные, с маслом слив	110/2	130/3	4,06	4,81	4,76	6,09	19,42	22,96	136,73	165,79	0,00	0,00
5.Компот из свежих яблок	150	180	0,12	0,14	0,12	0,14	20,91	25,09	85,95	103,14	0,68	0,81
6.Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	20 35	30 45	1,52 2,31	2,28 2,97	0,16 0,42	0,24 0,54	9,84 13,85	14,77 17,84	47,00 69,23	70,57 89,19	0	0

Полдник:

Кисломолочный напиток (напиток ацидофильный)	150	180	4,35	5,22	3,75	4,50	6,30	7,56	76,00	92,00	0,45	0,54
--	-----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

Ужин:

1.Расстегай с рыбой	100	100	11,50	11,50	9,50	9,50	25,00	25,00	220,00	220,00	0,15	0,15
2.Напиток из шиповника	150/5	180/6	0,51	0,61	0,21	0,25	5,57	6,68	26,15	31,38	75,00	90,00