

Согласовано:

Заведующий МБДОУ №9 г. Шахты
И.Э. Вислянская
печатать, подписать, расфигуровать



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10 часовым пребыванием

Пищевые вещества/г/		У	Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж				
Неделя 1/ день 1					
Завтрак					
12,7	18	3,3	225,4	омлет натуральный	150
5,13	6,88	16,97	150,32	бутерброд с сыром 35/5/10	50
0,18	0	9,34	38,08	чай с сахаром	180
1,12	0,22	9,88	46,38	хлеб ржаной	20
19,13	25,1	39,49	460,18	Итого	400
2-й завтрак					
0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
0,5	0	10,1	42,4	Итого	100
Обед					
0,58	0,083	1,91	10,3	овощи по сезону в нарезке (помидор)	50
3,95	3,79	11,90	106,74	суп картофельный с бобовыми (горох) на кур бульоне	180
9,23	11,72	11,93	190,12	котлеты биточки, шницели мясные	70
2,86	8,33	16,47	152,29	картофельное пюре	130
0,24	0,12	9,24	38,28	компот из свежих яблок с витамином С	180
2,00	0,33	16,47	76,85	хлеб ржаной	30
1,57	0,20	9,67	46,76	хлеб пшеничный	20
20,43	24,573	77,59	621,34	Итого	660
Полдник					
1,6	1,1	12,58	66,62	чай с молоком	180
12,29	7,3	38,9	269,33	ватрушка с творогом	100
13,89	8,4	51,48	335,95	Итого	280
54,0	58,1	178,7	1459,9	Всего на день	1440