



Согласовано:

Заведующий

МБОУ № 2 Шахты
Видишневой А.Т.

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Чернов Ю.А.
Чернов Ю.А. Андрович



Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 3-7 года

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	Калл
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
Каша манная молочная жидкая	180	4,97	1,88	27,12	146,6
Кофейный напиток с молоком	180	3,47	2,63	10,19	77,4
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	400	10,8	12	52,2	360
2 Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,27	3,56	5,688	64,62
Печень тушенная в соусе	70	10,584	11,062	15,99	200,73
Рис припущенный	150	3,49	4,74	34,9	196,84
Салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,88	36,95
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	30	0,36	0,05	2,17	9,61
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Всего за обед	695	18,69	22,79	88,47	633,85
Полдник					
Пирожок с повидлом	75	3,65	0,22	23,6	152,75
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Всего за полдник	255	8,87	4,72	32,24	249,05
Итого за восьмой день	1450	40,50	45,00	195,75	1350,00