



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

| Пищевые вещества/г/ | | | Энергет. ценность | Наименование блюд | Выход |
|-------------------------|--------|-------|-------------------|---|-------------|
| Б | Ж | У | | | |
| Неделя 1/ день 3 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| 7,70 | 7,96 | 28,30 | 215,64 | каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром | 170 |
| 2,17 | 3,52 | 23,2 | 133,16 | бутерброд с повидлом 30/5/15 | 50 |
| 0,18 | 0 | 9,34 | 38,08 | чай с сахаром | 180 |
| 10,1 | 11,5 | 60,8 | 386,9 | Итого | 400 |
| 2-й завтрак | | | | | |
| 0,50 | 0,00 | 10,10 | 42,40 | соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 |
| 0,5 | 0,0 | 10,1 | 42,4 | Итого | 100 |
| Обед | | | | | |
| 0,41 | 0,083 | 1,25 | 7,08 | овощи по сезону нарезке (огурец) | 50 |
| 2,43 | 2,34 | 17,01 | 99,90 | суп картофельный с макаронными изд на курином бульоне | 180 |
| 15,12 | 13,68 | 11,52 | 231,12 | голубцы с мясом (ленивые) 2*90 | 180 |
| 0,87 | 1,5 | 1,76 | 24,03 | соус сметанный | 30 |
| 0,09 | 0,00 | 26,16 | 105,02 | кисель из повидла 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 |
| 22,494 | 18,133 | 83,84 | 590,76 | Итого | 670 |
| Полдник | | | | | |
| 6,26 | 3,67 | 53,41 | 271,58 | пирожок с картофелем и луком | 100 |
| 4,2 | 3,24 | 11,4 | 90,36 | какао с молоком | 180 |
| 10,46 | 6,91 | 64,81 | 361,94 | Итого | 280 |
| 43,5 | 36,5 | 219,6 | 1382,0 | Всего на день | 1450 |
| | | | | Соль йодированная | 5 |