



Согласовано:

Заведующий

Васильева И.И.

11/09/2019 г. Махимова И.И.



Утверждаю:

Руководитель (ИИ)

Чернов Кирилл

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,г р	Калл
ДЕНЬ 10					
Завтрак					
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,65	5,59	18,04	142,1
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136
Всего за завтрак	420	8,7	13,08	48,56	354,7
2 Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,58	2	11,08	76,32
Жаркое по- домашнему из курицы	180	11,9	15,764	37,644	340,01
Салат из свежих помидоров с луком	50	0,55	3,05	2,28	38,85
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Хлеб пшеничный	20	0,24	0,03	1,45	6,41
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Всего за обед	630	15,73	21,224	84,224	599,53
Полдник					
Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38
Всего за полдник	250	8,65	8,23	39,24	272,38
Итого за десятый день	1400	40,50	45,00	195,75	1350,00