



Согласовано:
Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты
Вифлянцева Т. Г.

Утверждаю:
Руководитель (ИИ)
Чернов К. А.



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	Витам.
--------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	------	--------

ДЕНЬ 9

четверг

Завтрак

Каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
Всего за завтрак	405	9,07	15,1	59,84	425,1	3,79

2 Завтрак

Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
---------------	-----	-----	---	------	------	----

Обед

Суп картофельный на курином бульоне	180	1,86	2,29	14,71	87,24	7,6
Плов из птицы	200	16,8	30	20,6	418	0,6
Салат из капусты с морковью	50	0,85	0,53	3,05	20,98	1,75
Кисель из свежих плодов(яблок) с витамином "С"	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
Всего за обед	650	22,05	33,39	72,19	696,8	11,57

Полдник

Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
Всего за полдник	250	5,1	4,3	35,51	161,9	0,03
Итого за девятый день	1405	36,72	52,79	177,64	1326,2	55,39