

Согласовано  
 Заведующий МБДОУ №9 г. Шахты  
 Г. Е. Вифлянцева

печать, подпись, расшифровка



печать, подпись, расшифровка

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
<b>Неделя 1/ день 5</b>					
<b>Завтрак</b>					
6,12	6,72	22,20	173,76	каша жидкая молочная овсяная с сахаром и маслом	180
3,24	7,6	19,45	159,52	бутерброд с маслом 40/10	50
3,42	2,61	10,17	77,85	кофейный напиток с молоком	180
<b>12,8</b>	<b>16,9</b>	<b>51,8</b>	<b>411,1</b>	<b>Итого</b>	<b>410</b>
<b>2-й завтрак</b>					
0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>Итого</b>	<b>100</b>
<b>64,05</b>	<b>81,71</b>	<b>312,25</b>	<b>2246,68</b>	<b>Итого за неделю в среднем завтрак</b>	<b>2500</b>
<b>Обед</b>					
0,41	0,083	1,25	7,08	овощи по сезону в нарезке (огурец)	50
1,43	5,96	12,13	107,88	суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	180
4,60	3,94	28,46	167,70	макароны отварные с маслом	130
9,96	8,82	8,57	153,50	фрикадельки из кур	70
0,87	1,5	1,76	24,03	соус сметанный	30
0,45	0,00	17,82	72,90	компот из смеси сухофруктов 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
<b>21,29</b>	<b>20,833</b>	<b>96,13</b>	<b>656,7</b>	<b>Итого</b>	<b>690</b>
<b>111,66</b>	<b>96,72</b>	<b>424,83</b>	<b>3 126,59</b>	<b>Итого за неделю в среднем обед</b>	<b>3380</b>
<b>Полдник</b>					
8,27	5,59	44,10	267,00	запеканки рисовая с творогом и сгущенным молоком 100/20	120
4,35	3,75	7,20	80,25	молоко кипяченое	150
<b>12,62</b>	<b>9,34</b>	<b>51,30</b>	<b>347,25</b>	<b>Итого</b>	<b>270</b>
<b>47,2</b>	<b>204,7</b>	<b>538,1</b>	<b>3927,37</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1470</b>
				Соль йодированная	5
<b>64,2</b>	<b>47,1</b>	<b>263,8</b>	<b>1740,2</b>	<b>Итого за неделю в среднем полдник</b>	<b>1370</b>