



Согласовано:

Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты

Вишнякова 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 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	400	11,47	29,36	43,4	429,38	3,35

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
Тефтели рыбные	80	6,61	6,44	9,41	122	0,77
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	1,5
Свекла отварная	50	0,65	2,5	4	42	1,08
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
Всего за обед	685	17,67	19,5	93,202	624,71	10,56

Полдник

Оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0
Всего за полдник	305	14	13,19	61,27	419,54	0
Итого за четвертый день	1490	43,54	62,45	207,672	1517,63	23,91