



Согласовано:

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



Утверждаю:

Руководитель (ИП)
Чернов К. А.

Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 3-7 года

ср

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	10,66	12,89	50,522	424,64	0,65

2 Завтрак

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

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 180/5	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
Печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,5	14,77
Рис припущенный	150	3,6	9	35,7	199,95	0
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
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	695	19,44	22,33	95,58	647,44	22,97

Полдник

Пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96
Всего за полдник	255	9,8	12,12	50,74	303	2,99