



Согласовано:

Заведующий

МБОУ № 9 г. Шахты
Вигорниченко А.Т.

Утверждено:

Руководитель (ИП)

Чернов К.А. Кирилл Александрович



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 1					
Завтрак					
Омлет натуральный	130	5,04	5,2	29,39	162,32
Икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,85	39
Чай с сахаром	200	0,26	0	6,5	26,8
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	4,45	12,46	131,88
Всего за завтрак	420	10,8	12	52,2	360
2 Завтрак					
Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00
Обед					
Салат из сырых овощей	50	0,55	3,02	1,88	36,95
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	180	6,01	4,14	14,65	119,82
Зразы мясные с яйцом	70	7,28	6,753	20,04	166,84
Картофельное пюре	130	2,81	4,55	17,11	120,78
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Компот из свежих плодов с витамином"С"	180	0,14	0,14	25,09	103,14
Всего за обед	660	18,74	18,94	88,93	599,04
Полдник					
Оладьи из творога с молоком сгущенным	150	5,75	8,48	32,08	218,62
Какао с молоком	190	4,43	3,42	10,02	95,38
Всего за полдник	340	10,18	11,9	42,1	314
Итого за первый день	1520	40,22	42,94	193,33	1319,04