



Согласовано:  
 Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты  
 Вишнякова 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

*Чернов*

**ДЕНЬ 9**

**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
<b>Всего за завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9,07</b>	<b>15,1</b>	<b>59,84</b>	<b>425,1</b>	<b>3,79</b>

**2 Завтрак**

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

**Обед**

Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,5	4,7	13,56	127,3	7,6
Плов из птицы	200	16,8	30	20,6	418	0,6
Овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
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
<b>Всего за обед</b>	<b>650</b>	<b>29,39</b>	<b>35,32</b>	<b>68,79</b>	<b>723,88</b>	<b>15,32</b>

**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
<b>Всего за полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,1</b>	<b>4,3</b>	<b>35,51</b>	<b>161,9</b>	<b>0,03</b>