



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

*метлица*

ДЕНЬ 10

Завтрак

Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	10,4	11,35	55,272	407,72	0,78

2 Завтрак

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

Обед

Рассольник "Ленинградский"	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
Тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,5	5,8
Пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221	0
Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
Всего за обед	680	24,85	21,36	93,122	670,95	17,3

Полдник

Пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,3	26,66	160	0,39
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Всего за полдник	255	8,18	5,49	42,48	267	1,542