



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

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,г	Калл	Витам.
ДЕНЬ 3						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	0,72
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
Всего за завтрак	405	14,09	15,34	76,69	469,32	1,68
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	180	2,43	2,34	17,01	99,9	5,94
Голубцы с мясом(ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,2	0
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.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
Всего за обед	630	25,62	31,48	68,25	699,68	8,71
Полдник						
Ватрушка с повидлом	75	5	4,74	44,25	239,43	0,15
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
Всего за полдник	255	7,67	7,08	58,56	328,43	0,15
Итого за третий день	1390,00	47,88	53,90	213,60	1539,83	50,54