



Согласовано:

Заведующий

Васильева Ю.Т.

МБОУ № 9 г. Шахты



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,гр	Калл
ДЕНЬ 5					
Завтрак					
Каша жидкая молочная пшеничная	180	4,87	2,51	27,84	155
Кофейный напиток с молоком	200	3,86	2,93	11,33	86
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,07	6,56	13,03	119
Всего за завтрак	415	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 крупой на курином бульоне	180	6,854	4,033	43,13	235,09
Фрикадельки куриные	70	8,73	13,03	5,15	173,09
Рагу из овощей	130	2,37	6,38	11,8	115,58
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,456	0	17,82	72,9
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Всего за обед	660	20,91	26,8	89,94	685,12
Полдник					
Сырники с молоком сгущенным	150	5,08	7,4	33,46	217,7
Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3
Всего за полдник	330	10,3	11,9	42,1	314
Итого за пятый день	1505	42,51	50,80	194,34	1405,12