



Утверждаю:  
Руководитель (Дир.)  
Чернов К.А.



### Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
возрастной группы 3-7 года

Наименование	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Ккал, гр	Витамины
--------------	-----------	-----------	----------	--------------	----------	----------

*понедельник*

ДЕНЬ 6  
Завтрак

Макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7	0
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,3
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
Всего за завтрак	405	8,92	13,38	85,54	463,3	0,78

2 Завтрак

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

Обед

Суп с картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,7	2,79
Мясо духовое 54/146	200	17,4	18,9	14,9	299	11,66
Капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2	3,2	33,6	1,44
Кисель из свежих плодов (яблок) с вит.С	180	0,07	0,04	20,73	100,44	1,62
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
Всего за обед	670	23,59	24,51	71,44	622,55	17,51

Полдник

Вареники ленивые с молоком сгущенным 100/20	120	16,27	8,74	24,86	243	0,39
Чай с молоком	190	2,82	2,47	15,11	93,94	0
Всего за полдник	310	19,09	11,21	39,97	336,94	0,39
Итого за шестой день	1485	52	49,5	206,75	1466,79	28,68