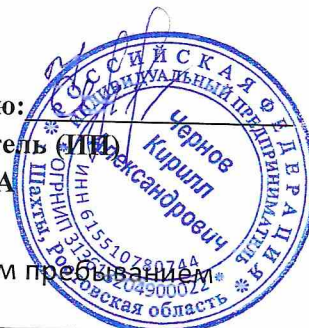




Утверждаю:  
Руководитель (ИИ)  
Чернов К.А.



### 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 |
|---|----------|----------|---------|--------------|---------|----------|
| 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 изд.     | 180      | 2,43     | 2,34    | 17,01        | 99,9    | 5,94     |
| Голубцы с мясом(ленивые) 130/50         | 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                                 |          |          |         |              |         |          |
| Каша манная молочная жидкая             | 180      | 5,4      | 7,35    | 26,37        | 215,1   | 0,48     |
| Чай с молоком                           | 180      | 2,67     | 2,34    | 14,31        | 89      | 0        |
| Всего за полдник                        | 360      | 8,07     | 9,69    | 40,68        | 304,1   | 0,48     |
| Итого за третий день                    | 1495,00  | 48,28    | 56,51   | 195,72       | 1515,50 | 50,87    |