



*Чернов*

Утверждаю:  
 Руководитель (И.О.)  
 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	Витамин ы
<i>нет меню</i>						
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
Рыба, тушеная в томате с овощами 40/40	80	7,08	3,96	3,04	84	0,9
Макаронные изделия отварные 126/4	130	4,97	5,27	27,7	178,1	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	660	16,82	16,6	81,752	559,55	12,4
Полдник						
Кондитерское изделие( пряник)	70	4,53	5,74	47,82	261,1	0
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Всего за полдник	250	8,2	8,93	63,64	368,1	1,152
Итого за десятый день	1410	35,82	37,28	210,464	1379,37	24,332