



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,гр	Калл	Витам.
--------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	------	--------

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша манная молочная жидкая	180	5,4	7,35	26,37	215,1	0,48
Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54	0,17
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	10,66	12,89	50,522	424,64	0,65

2 Завтрак

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

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
Печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,5	14,77
Рис припущенный	150	3,6	9	35,7	199,95	0
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
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	695	19,44	22,33	95,58	647,44	22,97

Полдник

Пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201	0,03
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96
Всего за полдник	255	9,8	12,12	50,74	303	2,99
Итого за восьмой день	1450	40,3	47,74	206,642	1419,08	36,61