



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

| ДЕНЬ 5 | | | | | | |
|--------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| Завтрак | | | | | | |
| Каша жидкая молочная пшеничная | 180 | 5,06 | 5,99 | 15,48 | 244,3 | 0,48 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,6 | 0,22 |
| Бутерброд с маслом 30/5 | 35 | 2,42 | 3,13 | 9,802 | 119 | 0 |
| Всего за завтрак | 415 | 10,65 | 11,8 | 41,232 | 463,9 | 0,7 |
| 2 Завтрак | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |
| Обед | | | | | | |
| Овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 6,5 | 2,8 |
| Суп картофельный с крупой | 180 | 1,8 | 2,16 | 13,18 | 81,36 | 7,06 |
| Фрикадельки куриные | 70 | 10,43 | 7,98 | 9,03 | 150,5 | 4,71 |
| Макароны отварные с маслом | 130 | 4,97 | 5,27 | 27,7 | 178,1 | 0 |
| Соус сметанный | 20 | 0,41 | 1,05 | 1,42 | 16,76 | 0,07 |
| Компот из смеси сухофруктов с вит.С | 180 | 0,6 | 0,08 | 28,8 | 119,52 | 0,65 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,5 | 0,41 | 6,12 | 38,67 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,59 | 0,25 | 10,25 | 49 | 0 |
| Всего за обед | 680 | 21,7 | 17,25 | 97,35 | 640,41 | 15,29 |
| Полдник | | | | | | |
| Вареники ленивые с молоком сгущенным | 120 | 16,27 | 8,74 | 24,86 | 243 | 0,39 |
| Молоко кипяченое | 180 | 5,48 | 10,36 | 9,07 | 102 | 2,96 |
| Всего за полдник | 300 | 21,75 | 19,1 | 33,93 | 345 | 3,35 |