



Согласовано:
Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты
Вишнянцева 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 6

Завтрак

| | | | | | | |
|---|-----|------|------|------|--------|------|
| Макаронные изделия отварные с маслом и сахаром | 160 | 5,74 | 4,52 | 42,5 | 233,78 | 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 | 8,31 | 8,48 | 86,4 | 421,38 | 0,78 |

2 Завтрак

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

Обед

| | | | | | | |
|--|-----|-------|-------|-------|--------|-------|
| Суп с картофельный с клецками на курином бульоне | 180 | 1,89 | 2,52 | 12,96 | 83,7 | 2,79 |
| Мясо духовое | 200 | 17,4 | 18,9 | 14,9 | 299 | 11,66 |
| Салат из капусты с морковью | 50 | 0,85 | 0,53 | 3,05 | 20,98 | 1,75 |
| 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 | 23,92 | 23,04 | 71,29 | 609,93 | 17,82 |

Полдник

| | | | | | | |
|----------------------|------|-------|------|--------|---------|------|
| Булочка Российская | 60 | 4,22 | 4,81 | 29,22 | 177 | 0 |
| Чай с молоком | 190 | 2,82 | 2,47 | 15,11 | 93,94 | 0 |
| Всего за полдник | 250 | 7,04 | 7,28 | 44,33 | 270,94 | 0 |
| Итого за шестой день | 1425 | 39,67 | 39,2 | 211,82 | 1346,25 | 28,6 |