



Утверждаю:
 Руководитель (И.О.Ф.)
 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>четверг</i> ДЕНЬ 9						
Завтрак						
Каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
Чай с лимоном 175/5	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6	0,48
Всего за завтрак	405	9,07	15,1	59,84	425,1	3,79
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками 155/25	180	9,5	4,7	13,56	127,3	7,6
Плов из птицы 65/135	200	16,8	30	20,6	418	0,6
Овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8	5,5
Кисель из свежих плодов(яблоч) с витамином "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	650	29,39	35,32	68,79	723,88	15,32
Полдник						
Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9	0,03
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0
Всего за полдник	250	5,1	4,3	35,51	161,9	0,03
Итого за девятый день	1405	44,06	54,72	174,24	1353,28	59,14