



М.И. Мороз

Утверждаю:
Руководитель (ИИ)
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	Витамины
<i>следа</i>						
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						
Суп картофельный с макаронными изд.	180	2,43	2,34	17,01	99,9	5,94
Печень тушенная в соусе 45/25	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	690	20,28	20,57	105,24	673,68	22,51
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	1445	41,14	45,98	216,302	1445,32	36,15