

Согласовано:

Заведующий МДОУ №9  
г.Шахты



*Чернов*  
*Виктория*

Утверждаю:

Руководитель (И.О.)  
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
--------------	-----------	-----------	----------	--------------	----------	-----------

*вторник*

ДЕНЬ 2

Завтрак

Суп молочный с макаронными изделиями 180/5	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0
Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	7,58	8,84	37,782	261,52	2,83

2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной 180/5	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
Котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,8	0,7
Рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
Соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
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	675	23,06	32,87	96,87	769,82	13,16

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
Соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
Всего за полдник	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,71
Итого за второй день	1485	47,59	68,94	178,862	1489,16	26,7