

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 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42,4	40
---------------	-----	-----	---	------	------	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
Котлеты, биточки,шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07
Картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6	16,1
Капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2	3,2	33,6	1,44
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Всего за обед	660	20,13	22,31	85,302	631,01	25,47

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
Ряженка	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