



*Визирт*  
*Визиртмуева*

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	Витамин ы
--------------	-----------	-----------	----------	--------------	----------	-----------

*четверг*

ДЕНЬ 4  
Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с сыром 27/4/9	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	400	11,47	29,36	43,4	429,38	3,35

2 Завтрак

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

Обед

Рассольник "Ленинградский"	180	1,45	3,66	8,62	77,22	6,4
Рыба, тушеная в томате с овощами 40/40	80	7,08	3,96	3,04	84	0,9
Рагу из овощей	130	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3
Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,08
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
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	680	15,38	19,26	70,702	533,47	21,49

Полдник

Оладьи с повидлом 100/25	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0
Всего за полдник	305	14	13,19	61,27	419,54	0
Итого за четвертый день	1485	41,25	62,21	185,172	1426,39	34,84