



Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты  
Вифлянцева Т. Г.



Руководитель (ИП)  
Чернов К. А.

### Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием  
возрастной группы 3-7 года

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,г р	Калл	Витам.
ДЕНЬ 10						
Завтрак						
<i>меткица</i> Каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72	0,48
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	0,3
Бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	10,4	11,35	55,272	407,72	0,78
2 Завтрак						
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Обед						
Суп крестьянский на курином бульоне	180	1,45	3,66	8,62	77,22	5,94
Жаркое по- домашнему из мяса птицы	180	11,92	12,13	16,03	220,56	5,8
Свекла отварная	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
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	630	16,69	19,5	67,042	518,01	17,3
Полдник						
Булочка Российская	60	4,22	4,81	29,22	177	0
Какао с молоком	190	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Всего за полдник	250	7,89	8	45,04	284	1,152
Итого за десятый день	1380	35,38	39,25	177,154	1253,73	29,232