



Утверждаю:



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,гр	Калл	Витам.
<i>понедельник</i> ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224	0,2
Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67	0,04
Чай с сахаром	200	0,6	0,01	15	60	0,3
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	420	16,74	40,66	33,75	477,55	0,58
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Салат из капусты с морковью	50	0,85	0,53	3,05	20,98	1,75
Суп картофельный с бобовыми(горох) на курином бульоне	180	3,95	3,79	11,9	106,74	5,12
Зразы мясные с яйцом	70	7,31	14,79	8,09	194,94	0,07
Картофельное пюре	130	3,26	9,61	19	181,5	1
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Всего за обед	660	18,6	29,52	83,502	694,97	8,75
Полдник						
Оладьи из творога со сгущенным молоком	120	13,58	13,38	20,54	259,15	0,39
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Всего за полдник	300	17,25	16,57	36,36	366,15	1,542
Итого за первый день	1480	53,09	86,75	163,712	1581,07	50,872