

Согласовано:

Заведующий

Т. В. Волкова
Т. В. Волкова

Утверждаю:

Руководитель

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
понеделник ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Омлет натуральный 125/5	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 сыром 27/4/9	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	420	17,28	40,66	33,75	477,55	0,58
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5	1,75
Суп картофельный с бобовыми(горох)	180	3,95	3,79	11,9	106,74	5,12
Котлеты,биточки,шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91	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	21,97	28,59	81,562	688,96	8,75
Полдник						
Вареники ленивые с молоком сгущенным 100/20	120	16,27	8,74	24,86	243	0,39
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,152
Всего за полдник	300	19,94	11,93	40,68	350	1,542
Итого за первый день	1480	59,69	81,18	166,092	1558,91	50,872