



### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

10-ти дневное меню для воспитанников детских дошкольных учреждений возрастной группы 3-7 лет, с 10 часовым пребыванием

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 2/ день 7					
<b>Завтрак</b>					
4,68	4,92	25,8	166,08	каша рисовая молочная жидкая с сахаром и маслом	180
5,13	6,88	16,97	150,32	бутерброд с сыром 35/5/10	50
0,28	0,00	9,54	39,28	чай с лимоном и сахаром	180
<b>10,09</b>	<b>11,8</b>	<b>52,31</b>	<b>355,68</b>	<b>Итого</b>	<b>410</b>
<b>2-й завтрак</b>					
0,50	0,00	10,10	42,40	соки овощные, фруктовые и ягодные	100
<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,4</b>	<b>Итого</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
0,85	2,50	4,23	42,80	капуста квашенная с растительным маслом	50
1,42	4,20	12,98	95,40	борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185
9,23	11,72	11,93	190,12	котлеты биточки, шницели мясные	70
2,86	8,33	16,47	152,29	картофельное пюре	130
0,24	0,12	9,24	38,28	компот из свежих яблок с витамином С	180
2,00	0,33	16,47	76,85	хлеб ржаной	30
1,57	0,20	9,67	46,76	хлеб пшеничный	20
<b>18</b>	<b>27</b>	<b>81</b>	<b>643</b>	<b>Итого</b>	<b>665</b>
<b>Полдник</b>					
12,40	7,40	21,00	199,60	запеканка из творога	100
0,60	2,58	3,97	41,50	соус молочный сладкий	20
4,35	3,75	6,00	75,00	кисломолочный продукт	150
<b>17,35</b>	<b>13,73</b>	<b>30,97</b>	<b>316,10</b>	<b>Итого</b>	<b>270</b>
<b>46</b>	<b>53</b>	<b>174</b>	<b>1357</b>	<b>Всего на день</b>	<b>1445</b>
				Соль йодированная	5