



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



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,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	Калл	Витам.
<i>метисса</i> ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшеничная	180	5,06	5,99	15,48	244,3	0,48
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	415	10,65	11,8	41,232	463,9	0,7
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Морковь припущенная	50	0,97	1,79	0,97	33	1,15
Суп картофельный с крупой на курином бульоне	180	1,8	2,16	13,18	81,36	7,06
Фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
Рагу из овощей	130	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3
Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Всего за обед	680	19,9	24,12	83,27	647,11	25,94
Полдник						
Сырники с молоком сгущенным 100/20	120	20,82	16,58	28,31	349,67	0,39
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96
Всего за полдник	300	26,3	26,94	37,38	451,67	3,35
Итого за пятый день	1495	57,35	62,86	171,982	1605,08	69,99