



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 8					
Завтрак					
4,80	5,16	22,70	156,44	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	180
3,24	7,6	19,45	159,52	бутерброд с маслом 40/10	50
0,18	0	9,34	38,08	чай с сахаром	180
8,22	12,76	51,49	354,04	Итого	410
2-й завтрак					
0,40	0,40	9,80	47,00	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100
Обед					
0,41	0,083	1,25	7,08	овощи по сезону нарезке (огурец)	50
1,58	5,09	9,91	91,77	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	185
9,28	7,86	2,46	117,70	печень тушенная в соусе	70
3,20	4,16	31,63	176,36	каша рисовая рассыпчатая	130
0,45	0,00	17,82	72,90	компот из смеси сухофруктов 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
18,49	17,72	89,21	589,42	Итого	665
Полдник					
5,50	4,98	59,22	304,00	пирожок с повидлом	100
5,22	4,50	8,64	96,30	молоко кипяченое	180
10,72	9,48	67,86	400,3	Итого	280
37,83	40,36	218,36	1390,76	Всего на день	1455
				Соль йодированная	5