



Утверждаю:  
 Руководитель (И.П.)  
 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	Витамины
--------------	-----------	-----------	----------	--------------	----------	----------

*вторник*

ДЕНЬ 7

Завтрак

Каша рисовая молочная жидкая 180/5	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
Чай с сахаром и лимоном 175/5	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,5	0	10,1	42,4	40
---------------	-----	-----	---	------	------	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной 175/5	180	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
Котлеты, биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07
Свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,2	46,95	4,75
Картофельное пюре	130	3,26	9,61	19	181,5	1
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Всего за обед	660	20,07	29,23	85,562	699,26	13,68

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
Соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
Ряженка	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
Всего за полдник	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,71
Итого за седьмой день	1475	46,63	83,72	182,17	1549,48	57,74