



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

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Чернов К. А.



Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 3-7 года

<i>понедельник</i>							ДЕНЬ 1
Завтрак							
Омлет натуральный	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 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04	
Всего за завтрак	420	16,74	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	
Картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72	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	21,752	22,217	79,67	617,18	8,75	
Полдник							
Вареники ленивые с молоком сгущенным	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	