



Согласовано:

Заведующий МБДОУ №9 г. Шахты
Т.Т. Вифлянцева

печать, подпись, расшифровка



Чернов
Кирилл

Утверждаю:

ИИИ Чернов К.А.

печать, подпись, расшифровка

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Пищевые вещества/г/			Энергет. ценность	Наименование блюд	Выход
Б	Ж	У			
Неделя 2/ день 10					
Завтрак					
7,70	7,96	28,30	215,64	каша жидкая молочная гречневая с маслом и сахаром	170
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
11,12	15,56	57,09	413,24	Итого	400
2-й завтрак					
0,40	0,40	9,80	47,00	фрукты свежие	100
0,4	0,4	9,8	47	Итого	100
50,00	60,90	332,86	2087,97	Итого за неделю в среднем завтрак	2560
Обед					
0,67	2,25	3,83	38,00	свекла отварная с растительным маслом	50
1,73	4,63	11,04	95,99	рассольник ленинградский на курином бульоне	180
2,86	8,33	16,47	152,29	картофельное пюре	130
8,69	5,31	10,66	122,72	тефтели рыбные запеченные в соусе сметанном с томатом 60/30	90
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
17,76	21,17	77,38	570,89	Итого	680
99,51	108,26	427,94	3 082,74	Итого за неделю в среднем обед	3310
Полдник					
12,29	7,3	38,9	269,33	ватрушка с творогом	100
4,35	3,75	7,20	80,25	молоко кипяченое	150
16,64	11,05	46,10	349,58	Итого	250
45,92	37,13	190,37	1380,71	Итого	1180
				Соль йодированная	5
59,80	46,54	262,46	1706,80	Итого за неделю в среднем полдник	1340,00