



Согласовано:
Заведующий МБДОУ №9 г.Шахты
Вишнянцева 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

четверг

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная овсяная жидкая	180	6,45	11,14	20,74	256,5	0,48
Чай с сахаром и лимоном	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	400	11,47	29,36	43,4	429,38	3,35

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,1	7,35	73,66	6,4
Фрикадельки рыбные	80	6,68	2,4	6,51	74	0,7
Рагу из овощей	130	2,6	10,4	13,5	158,3	12,3
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,65	2,5	4	42	1,08
Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	30	1,8	0,75	7,35	46,41	0
Хлеб ржаной	30	1,91	0,3	12,3	59,4	0
Всего за обед	685	15,37	20,59	76,102	556,91	21,29

Полдник

Оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54	0
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	0
Всего за полдник	305	14	13,19	61,27	419,54	0