

Согласовано:

Заведующий

Утверждаю:

Руководитель (ИИ)

Чернов К.А.

Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10-ти часовым пребыванием
возрастной группы 1-3 года

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	Калл
ДЕНЬ 4					
Завтрак					
Каша молочная овсяная жидкая	150	3,29	6,2	23,14	125,83
Чай с сахаром и лимоном	160	0,21	0	5	22,29
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	3,2	12,46	131,88
Всего за завтрак	350	8,4	9,4	40,6	280
2 Завтрак					
Свежие фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Обед					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на курином бульоне	155	1,06	2,97	4,74	53,85
Рыба, тушенная с овощами	60	5,85	2,97	2,28	63
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,94	3,58	24,01	144,28
Овощи натуральные свежие(огурец)	30	0,21	0,03	0,57	3,6
Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Хлеб пшеничный	25	0,30	0,04	1,81	8,01
Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50
Всего за обед	555	13,13	10,007	62,67	402,19
Полдник					
Оладьи с повидлом	125	4,15	5,25	24,8	158
Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Всего за полдник	275	8,5	9	30,8	233
Итого за четвертый день	1280	30,43	28,81	143,87	962,19