

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты

Маркова Р.Т.

Утверждаю:

Руководитель (ИИ)

Чернов К.А.

### Ежедневное меню

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

Наименование	Выход,г р	Белки,г р	Жиры,г р	Углевод ы,гр	Калл	Витам.
--------------	--------------	--------------	-------------	-----------------	------	--------

#### ДЕНЬ 2

#### Завтрак

Булочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52	0
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
Всего за завтрак	400	7,58	8,84	37,782	261,52	2,83

#### 2 Завтрак

Свежие фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

#### Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
Котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,8	0,7
Рис припущенный	130	3,12	7,8	30,94	173,29	0
Соус сметанный томатом	20	0,28	0,99	1,17	14,82	0,01
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	4,75
Компот из смеси сухофруктов с витам.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
Хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94	0
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2	0
Всего за обед	675	23,05	31,82	96,61	759,52	13,16

#### Полдник

Ватрушка с творогом	75	9,54	7,7	31,83	235,74	0,42
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
Всего за полдник	255	12,89	10,69	36,51	295,73	0,61
Итого за второй день	1430	43,92	51,75	180,702	1363,77	26,6

