

Согласовано:

Заведующий МБДОУ № 71 г.Шахты

Мар

Маркова Р.Т.



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 7

Завтрак



Молодая молочная жидкая	185	4,49	9,44	29,44	221,12	0,48
Чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40	4,9	18,2	12,46	131,88	0,04
Всего за завтрак	405	9,51	27,66	52,1	394	3,35

2 Завтрак

Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	40
---------------	-----	-----	-----	-----	----	----

Обед

Борщ с капустой и картофелем со сметаной на курином бульоне	185	1,74	5,7	9,7	97,3	7,05
Котлеты, биточки,шницели	70	11,13	10,08	11,2	182,7	0,07
Картофельное пюре	130	2,71	4,16	18,55	122,87	1
Икра свекольная	50	0,7	1,99	3,94	36,65	4,75
Компот из свежих плодов с вит.С	180	0,14	0,14	25,092	103,14	0,81
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	0
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
Всего за обед	665	19,51	22,73	84,852	630,33	13,68

Полдник

Запеканка из творога	100	12,6	22,49	25,76	323,38	0,42
Соус молочный сладкий	30	0,6	1,35	3,97	30,45	0,1
Кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99	0,19
Всего за полдник	310	16,55	26,83	34,41	413,82	0,71
Итого за седьмой день	1480	45,97	77,62	181,16	1485,15	57,74