

Согласовано:  
Заведующий



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкуронатов П.А.



**Ежедневное меню**

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

**ДЕНЬ 7**

**Завтрак**

|                              |     |      |       |       |        |      |
|------------------------------|-----|------|-------|-------|--------|------|
| Каша рисовая 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 сыром 30/10      | 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 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,4 | 40 |
|---------------|-----|-----|---|------|------|----|

**Обед**

|                                          |     |       |       |        |        |       |
|------------------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-------|
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180 | 1,74  | 5,7   | 9,7    | 97,3   | 7,05  |
| Котлеты, биточки, шницели                | 70  | 11,13 | 10,08 | 11,2   | 182,7  | 0,07  |
| Картофель в молоке                       | 130 | 3,51  | 3,73  | 19,74  | 126,6  | 16,1  |
| Капуста квашенная с растительным маслом  | 50  | 0,52  | 2     | 3,2    | 33,6   | 1,44  |
| 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                            | 660 | 20,13 | 22,31 | 85,302 | 631,01 | 25,47 |

**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  |
| Ряженка               | 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 |