

Согласовано:
Заведующий МАДОУ №92
Гудина И.В. ОУ №92
г. Шахты

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ ОТ 3х до 7 лет
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		

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	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
Итого за седьмой день	1475	47	77	182	1481	70