

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

Утверждаю: _____
Руководитель (ИИ)
Шкуропатов П.А.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ *106*
ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ ОТ 3х до 7 лет
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД						
Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	витамины
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
Каша жидкая молочная пшенная	180	5,06	5,99	15,48	244,3	0,48
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22
Бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119	0
<i>Всего за завтрак</i>	<i>415</i>	<i>10,65</i>	<i>11,8</i>	<i>41,232</i>	<i>463,9</i>	<i>0,7</i>
2 Завтрак						
Сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,4	40
Обед						
Овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,8
Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,16	13,18	81,36	7,06
Фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,5	4,71
Макароны отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,7	178,1	0
Соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76	0,07
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,6	0,08	28,8	119,52	0,65
Хлеб пшеничный	25	1,5	0,41	6,12	38,67	
Хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49	0
<i>Всего за обед</i>	<i>680</i>	<i>21,7</i>	<i>17,25</i>	<i>97,35</i>	<i>640,41</i>	<i>15,29</i>
Полдник						
Вареники ленивые с молоком сгущенным	120	16,27	8,74	24,86	243	0,39
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102	2,96
<i>Всего за полдник</i>	<i>300</i>	<i>21,75</i>	<i>19,1</i>	<i>33,93</i>	<i>345</i>	<i>3,35</i>
Ужин						
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,65	14,19
Хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,6	0
Чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54	5,4
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10
<i>Всего за ужин</i>	<i>450</i>	<i>4,83</i>	<i>5,47</i>	<i>45,64</i>	<i>250,25</i>	<i>29,59</i>
Итого за пятый день	1945	59,43	53,62	228,252	1741,96	88,93