**Согласовано:**
**Заведующий**

**Утверждаю:**
**Руководитель (ИП)**

## Ежедневное меню

для воспитанников детских дошкольных учреждений с 10 часовым пребыванием

возрастной группы от 3 до 7 лет

| ДЕНЬ 1 | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Завтрак** | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 11,12 | 11,95 | 3,13 | 112,4 | 214 |
| Икра свекольная | 100 | 1,41 | 3,98 | 7,89 | 73,29 | 56 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,09 | 0 | 11,8 | 47,53 | 430 |
| Бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,89 | 3,21 | 29,51 | 126,78 | 3 |
| **Итого за прием пищи:** | **450** | **17,51** | **19,14** | **52,33** | **360** | |
| **2 Завтрак** | | | | | | |
| Сок фруктовый | 100 | 0,49 | 0,1 | 9,8 | 49,49 | 399 |
| Пряники | 20 | 1,18 | 0,94 | 15,01 | 67,31 | |
| **Итого за прием пищи:** | **120** | **1,67** | **1,04** | **24,81** | **116,8** | |
| **Обед** | | | | | | |
| Салат из капусты с морковью | 50 | 0,85 | 0,53 | 3,05 | 20,98 | 39 |
| Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне | 180 | 7,86 | 6,94 | 17,44 | 112,69 | 81 |
| Зразы из мяса рубленного с яйцом | 70 | 7,31 | 14,79 | 8,09 | 194,94 | 278 |
| Пюре картофельное с маслом сливочным | 130 | 2,65 | 4,48 | 17,96 | 123,12 | 321 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,91 | 0,16 | 12,55 | 59,21 | |
| Хлеб ржаной | 25 | 1,66 | 0,22 | 10,6 | 50,99 | |
| Компот из свежих плодов ( яблоки ) | 180 | 0,1 | 0,1 | 14,18 | 68,07 | 48 |
| **Итого за прием пищи:** | **660** | **22,34** | **27,22** | **83,87** | **630** | |
| **Полдник** | | | | | | |
| Ватрушка из дрожжевого теста | 75 | 4,92 | 4,71 | 38,48 | 171,37 | 453 |
| Какао с молоком | 180 | 2,95 | 2,44 | 15,99 | 98,63 | 433 |
| **Итого за прием пищи:** | **255** | **7,87** | **7,15** | **54,47** | **270** | |