Утверждаю:

Заведующая МБДОУ детский сад

«Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование  блюда | Выход  блюда | Пищевые  вещества (г) | | | Энергети-  ческая  ценность  (ккал) | Витамин  C | N  рецептуры |
| Б | Ж | У |
| День 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак:  8 час 20 мин | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |  | 39 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 2,8 | 3,2 | 17,6 | 114,8 |  | 45 |
| Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 30/10/9 | 2,7 | 3,6 | 17,0 | 84,0 |  | 49 |
| Завтрак второй:11ч. | Сок | 100 | 0,2 | - | 18,2 | 75,0 |  | 58 |
| Обед:12час 30мин | Морковь тертая с маслом и сахаром | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,8 | 48,0 |  | 53 |
| Борщ на м/б со сметаной | 200 | 1,78 | 5,2 | 13,6 | 101,2 |  | 1 |
| Бефстроганов | 79 | 13,0 | 14,3 | 15,12 | 161,0 |  | 23 |
| Каша гречневая с маслом сливочным | 150 | 3,48 | 5,61 | 23,6 | 258,1 |  | 20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,54 | - | 27,85 | 107,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Оладьи с вареньем | 100 | 6,34 | 7,6 | 35,3 | 222,6 |  | 31 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Итого за второй  день: |  |  | 40,31 | 51,69 | 215,18 | 1454,15 |  |  |