Утверждаю:

 Заведующая МБДОУ детский сад

 «Родничок»\_\_\_\_\_ Ерофеева Е.А.

Примерное меню дети 3-7 лет

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  | Наименованиеблюда   | Выход блюда  |  Пищевые вещества (г)  | Энергети-ческая ценность (ккал)  | Витамин C  |  N рецептуры |
|  Б  |  Ж  |  У  |
| День3  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Каша геркулесовая | 250 | 7,7 | 7,7 | 27,3 | 170,0 |  | 36 |
| Какао на молоке  | 200 | 5,1 | 6,4 | 13,4 | 163,9 |  | 46 |
| Хлеб пшеничный с маслом   | 40/10 | 3,3 | 1,3 | 23,0 | 112,0 |  | 48 |
| Завтрак второй:11ч.   | Сок  | 100 | 0,2 |  - | 18,2 | 75,0 |  | 58 |
| Обед:12час 30мин | Салат из свеклы | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |  | 54 |  |
| Суп гречневый на к/б | 200 | 2,23 | 6,4 | 9,9 | 113,0 |  | 7 |
| Капуста тушеная | 200 | 5,1 | 7,36 | 25,85 | 189,2 |  | 18 |
| Котлета куриная | 70 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158,0 |  | 19 |
| Кисель  | 200 |  - |  - | 19,6 | 80,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Вермишель с маслом | 100 | 5,5 | 4,1 | 28,5 | 229,0 |  | 21 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Итого за третийдень:  |  |  | 45,52 | 46,29 | 208,03 | 1489,15 |  |  |