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  |
| День 4  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Вареники ленивые со сгущенкой | 135 | 19,5 | 10,3 | 33,2 | 310,0 |  | 26 |
|  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 | Салат из свеклы | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |  | 54 |
| Суп крестьянский на м/б со сметаной | 200 | 1,38 | 8,2 | 14,81 | 123,2 |  | 8 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75 |  | 17 |
| Компот из с/фруктов  | 200 | 0,54 |  - | 27,85 | 107,7 |  | 43 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Винегрет  | 120 | 1,88 | 3,7 | 13,38 | 86,0 |  | 30 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,79 | 21,3 |  | 51 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Печенье  | 20 | 3,35 | 6,4 | 9,8 | 102,0 |  | 55 |
| Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за четвертыйдень:  |  |  | 53,32 | 62,85 | 201,67 | 1521,8 |  |  |