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 5  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Вермишель отварная в молоке | 200 | 6,7 | 11,0 | 26,0 | 209,0 |  | 37 |
| 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 | Морковь тертая с маслом и сахаром | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,8 | 48,0 |  | 53 |
| Суп рыбный «Лосось» | 200 | 10,09 | 2,48 | 18,0 | 147,2 |  | 4 |
| Плов с курой | 170 | 17,51 | 13,3 | 29,46 | 342,0 |  | 15 |
| Кисель | 200 |  - |  - | 19,6 | 80,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Пирог с повидлом | 90 | 6,3 | 5,01 | 43,7 | 206,8 |  | 33 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
|  | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за пятыйдень:  |  |  | 51,87 | 42,97 | 217,07 | 1529,35 |  |  |