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 6  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Гречка с молоком | 230 | 5,83 | 7,64 | 24,5 | 245,0 |  | 42 |
| 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 витаминный | 58 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 |  | 52 |
| Суп с клёцками на к/б | 200 | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,3 |  | 10 |
| Рыба тушеная в томате с овощами | 130 | 10,6 | 2,4 | 10,6 | 119,0 |  | 13 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |  | 12 |
| 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 | Рисово-яблочная запеканка с киселем | 180/50 | 3,2 | 2,8 | 28,8 | 185,4 |  | 29 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Итого за шестойдень:  |  |  | 35,15 | 33,71 | 221,16 | 1428,35 |  |  |