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 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 шестой  день: |  |  | 35,15 | 33,71 | 221,16 | 1428,35 |  |  |