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 8  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Каша сборная молочная | 250 | 5,3 | 11,97 | 31,9 | 263,8 |  | 41 |
| 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 | Морковь тертая с маслом и сахаром | 43 | 0,4 | 3,0 | 4,8 | 48,0 |  | 53 |
| Рассольник на м/б со сметаной | 200 | 1,99 | 6,34 | 15,35 | 118,2 |  | 5 |
| Овощное рагу | 200 | 5,7 | 8,6 | 13,7 | 139,0 |  | 16 |
| Котлета рыбная | 95 | 10,1 | 1,9 | 9,6 | 80,0 |  | 14 |
| 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 | Булочка домашняя | 80 | 2,2 | 4,61 | 31,2 | 190,8 |  | 32 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
|  | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за восьмойдень:  |  |  | 34,2 | 43,7 | 208,11 | 1366,75 |  |  |