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 9  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Творожный пудинг со сгущенкой | 112 | 15,4 | 8,8 | 22,8 | 192,1 |  | 27 |
| 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 | Салат витаминный | 54 | 0,71 | 3,2 | 7,3 | 62,0 |  | 52 |
| Суп гороховый на м/б | 200 | 3,9 | 6,7 | 28,3 | 104,0 |  | 6 |
| Зразы картофельные | 200 | 17,64 | 23,8 | 18,37 | 298,75 |  | 22 |
| Кисель  | 200 |  - |  - | 19,6 | 80,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Вермишель с сыром | 100 | 4,6 | 3,2 | 24,3 | 229,0 |  | 34 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Итого за девятыйдень:  |  |  | 53,12 | 53,88 | 196,18 | 1462,2 |  |  |