Утверждаю заведующий МБДОУ ДСОВ№15

_____Е.В.Стефаненко

примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием

1 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ЭЦккал	С,мл
		всего	всего			
Завтрак(415)						
Суп молочный с крупой овсяной№72, сб.2015	200	4,12	5,2	17,82	184	0
Кофейный напиток с молоком№286,сб.2015г.	200	1,98	0,25	12,08	87,80	0
бутерброд с маслом	30/10	1,98	0,25	12,08	89,73	0
Итого за прием	**440**	**15,43**	**20,92**	**31,84**	**421,98**	**1,69**
Второй завтрак						
Сок фруктовый	100	0,48	0,32	26,08	106,30	3,2
Итого за прием	**100**	**0,48**	**0,32**	**26,08**	**106,30**	**3,2**
Обед/745/						
Суп овощной№19,сб.2015г	200	1,72	4,92	7,43	100,79	0
Плов из курицы №134,сб.2015г.	200	21,84	25,82	34,25	409,69	0
Компот изсухов №292, сб.2015г	200	0,18	0,04	10,21	41,08	20,5
Хлеб ржаной	40	1,12	1,12	1,32	76,80	0
Итого за прием	**640**	**24,86**	**31,9**	**52,21**	**628,36**	**20,5**
Полдник /260/						
Булочка сдобная№271, сб.2015г	50	5,5	6,0	36,80	223,00	0
Молоко кипяченное№280,сб.2015г	200	0,11	0,03	9,10	35,25	0
Итого за прием	**250**	**5,61**	**6,03**	**45,9**	**258,25**	**0**
Итого за день						