

утверждаю

Заведующий МБДОУ ДСОВ №15



примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет с 10 часовым пребыванием с 29.07 по 09.08

Е.В. Стефаненко

1 день 29 июля

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г	ЭЦ, ккал	С, мл
		всего		всего				
Завтрак(415)								
Каша пшеничная молочная жидкая №199, сб.2015	200	4,9		7,42		35,54	235,84	0
Какао на молоке №288, сб.2015	200	4,74		3,85		15,96	115,2	1,69
Бутерброд с маслом	40/10	1,98		12,81		30,92	89,73	0
Итого за прием	450	9,64		24,08		82,42	440,77	1,69
Второй завтрак/180/								
Кисломолочный продукт	100	1,5		0,50		21,00	92,1	8
Итого за прием	100	1,5		0,50		21,00	92,1	8
Обед/740/								
Обед/745/Салат из моркови с яблоком №19, сб.2015г	40	0,88		3,98		12,48	87,42	0
Суп с фрикадельками №83, сб.2011г	200	6,64		5,18		15,44	139	11,2
Картофельно-гороховое пюре №97, сб.2011г	150	3,06		4,8		20,43	138	18,15
Кура отварная, измельченная	50	13,35		8,5		0	139,3	0,85
Компот из сух-ов №292, сб.2015г	200	0,92		0,05		20,56	83,25	20,5
Хлеб ржаной	50	0,99		0,18		5,01	56,52	0
Итого за прием	690	25,84		22,69		73,92	643,49	50,7
Полдник /270/								
булочка №229 сб.2015г	120/20	3,87		3,34		9,21	79,51	0
Чай с сахаром №284, сб.2015г.	200	1,37		0,30		14,49	71,67	3,2
Итого за прием	440	5,24		3,64		14,7	151,18	3,2
Итого за день	1680	42,22		50,91		192,04	1327,54	63,59