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 1  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Каша пшенная молочная жидкая | 200 | 6,8 | 8,7 | 21,2 | 136,3 |  | 38 |
| 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 |
| Второй завтрак: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-лапша на к/б | 200 | 2,0 | 6,35 | 18,1 | 91,3 |  | 2 |
| Рыбная запеканка | 105 | 15,3 | 12,4 | 12,6 | 177,0 |  | 11 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 4,04 | 30,3 | 198,7 |  | 12 |
| Кисель | 200 |  - |  - | 19,6 | 80,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
|  | Яйцо вареное | 40 | 5,32 | 4,66 | 0,3 | 62,8 |  | 25 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,79 | 21,3 |  | 49 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
| Печенье  | 20 | 3,35 | 6,4 | 9,8 | 102,0 |  | 55 |
| Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за первыйдень:  |  |  | 49,19 | 54,05 | 199,5 | 1427,75 |  |  |