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 10  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Каша геркулесовая | 250 | 7,7 | 7,7 | 27,3 | 170,0 |  | 36 |
| 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 | Салат из свеклы | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |  | 54 |
| Суп овощной на масле со сметаной | 200 | 3,9 | 5,7 | 22,3 | 129,0 |  | 3 |
| Капуста тушеная | 200 | 5,1 | 7,36 | 25,85 | 189,2 |  | 18 |
| Котлета куриная | 70 | 13,6 | 9,5 | 15,61 | 158,0 |  | 19 |
| 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 | Сырники со сгущенкой | 125 | 21,4 | 10,5 | 34,0 | 325,0 |  | 28 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
|  | Фрукты  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за десятыйдень:  |  |  | 60,73 | 51,09 | 232,38 | 1551,75 |  |  |
| Итого за весь период  |  |  | 473,65 | 504,1 | 2082,57 | 14818,84 |  |  |
| Среднее значение за период  |  |  | 47,36 | 50,41 | 208,25 | 1481,88 |  |  |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности  |  |  | 3,19 | 3,4 | 14,05 |  |  |  |