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 7  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| завтрак: 8 час 20 мин   | Каша манная | 200 | 5,9 | 7,7 | 30,3 | 174,0 |  | 40 |
| 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 из свеклы | 58 | 0,52 | 3,05 | 5,76 | 53,6 |  | 54 |
| Щи на м/б со сметаной | 200 | 1,78 | 6,24 | 11,6 | 105,9 |  | 9 |
| Гуляш куриный | 79 | 13,0 | 14,3 | 15,12 | 161,0 |  | 24 |
| Рожки с маслом сливочным | 100 | 5,5 | 4,1 | 28,5 | 229,0 |  | 21 |
| Кисель  | 200 |  - |  - | 19,6 | 80,0 |  | 44 |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,14 | 0,47 | 19,1 | 85,3 |  | 50 |
| Полдник:15час 50мин | Омлет  | 90 | 8,78 | 13,78 | 1,44 | 164,44 |  | 35 |
| Хлеб ржаной | 10 | 0,54 | 0,12 | 4,76 | 21,3 |  | 51 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,01 | 1,81 | 60,15 |  | 47 |
|  | Печенье  | 20 | 3,35 | 6,4 | 9,8 | 102,0 |  | 55 |
| Итого за седьмойдень:  |  |  | 50,24 | 63,87 | 183,29 | 1587,59 |  |  |