

Утверждаю:
 Заведующий МБДОУ «Усланский детский сад»
 О.В.Рындина
 Приказ № 11 от «11» августа 2011 г.



Примерное десятидневное меню

Дети 3-7 лет с 12-часовым пребыванием (весна-лето)

1 день							
№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Ккал	Витамин С, мг
Завтрак							
199	Каша молочная жидкая пшеничная	200	8,52	10,76	34,11	264,86	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	1,17
б/н	Батон йодированный «Умница»	40	3,20	0,80	22,40	58,00	0,00
6	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	74,80	0,00
	Всего:		14,63	22,22	70,96	488,66	1,17
2-й завтрак							
386	Фрукт	200	3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
	Всего:		3,00	1,00	42,00	192,00	20,00
Обед							
14	Салат из свежих овощей (помидор)	60	0,45	2,47	1,88	34,64	8,1
81	Суп картофельный с горохом на к/б	250	5,49	5,27	16,32	134,00	5,81
300	Птица отварная порционно	60	11,82	9,66	-	132,00	0,00
336	Капуста тушеная	180	4,39	4,23	14,17	116,09	3,60
418	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76,00	0,36
б/н	Хлеб ржаной йодированный «Сила»	50	3,50	0,50	23,50	47,50	0,00
	Всего:		26,60	22,13	74,05	540,23	17,87
Уплотненный полдник							
227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,00
401	Снежок	195	5,26	4,87	8,19	154,05	0,10
449	плюшка	50	5,93	4,41	43,55	259,78	0,00
	Всего:		16,27	13,88	52,02	476,83	0,10
	Всего за день:		60,50	59,23	239,03	1697,72	39,14

