

Утверждаю
Заведующая МАДОУ "Теремок"
Г.И. Кожанова
" 11 " 2017 год



Примерное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3-х до 7-ми лет посещающих МАДОУ "Теремок" с 12-ти часовым режимом функционирования на весенне-летний период

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет :

| Прием пищи | Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|------------------------------|--|-------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | |
| Завтрак: | | | | | | | | |
| | БУТЕРБРОД С СЫРОМ | 35 | 4,85 | 4,31 | 10,33 | 100,31 | 0,11 | 2006-4а |
| | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/4 | 3,55 | 3,71 | 20,87 | 130,59 | 0,00 | 2004-90 |
| | КАКАО С МОЛОКОМ (1-Й ВАРИАНТ) | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 0,00 | 2004-47 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,90 | 0,20 | 12,30 | 58,75 | 0,00 | 2013-480 |
| | | | 14,06 | 12,14 | 69,44 | 443,56 | 0,11 | |
| II Завтрак: | | | | | | | | |
| | ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ /АПЕЛЬСИН/ | 60 | 0,54 | 0,12 | 4,86 | 25,80 | 36,00 | 2007-140 |
| | | | 0,54 | 0,12 | 4,86 | 25,80 | 36,00 | |
| Обед: | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ПЕРЦЕМ | 65 | 0,73 | 4,00 | 2,81 | 44,15 | 2,99 | 2004-17 |
| | СУП ШАХТЕРСКИЙ | 250 | 4,28 | 6,23 | 20,33 | 148,80 | 8,13 | 2005-101 |
| | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 150 | 11,68 | 11,94 | 19,65 | 206,34 | 5,42 | 2004-153 |
| | СОК ФРУКТОВЫЙ | 170 | 0,86 | 0,18 | 17,18 | 78,20 | 3,40 | 2013-537 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ В/С С МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 35 | 2,66 | 0,28 | 17,22 | 82,25 | 0,00 | 2013-480 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 25 | 1,40 | 0,28 | 12,35 | 58,00 | 0,00 | 2013-481 |
| | | | 21,61 | 22,91 | 89,54 | 617,74 | 19,94 | |
| Полдник: | | | | | | | | |
| | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 3,00 | 3,92 | 29,76 | 166,80 | 0,00 | 2013-609 |
| | КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ | 200 | 5,32 | 5,82 | 28,78 | 190,18 | 2,34 | 2006-887 |
| | | | 8,32 | 9,74 | 58,54 | 356,98 | 2,34 | |
| Ужин: | | | | | | | | |
| | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ | 120 | 17,81 | 13,58 | 17,22 | 269,65 | 0,24 | 2004-116 |
| | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 30 | 2,16 | 2,56 | 16,66 | 35,70 | 0,16 | 2013-490 |
| | КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 200 | 0,20 | 0,08 | 17,43 | 69,44 | 40,00 | 2007-123 |
| | ХЛЕБ РЖАНО -ПШЕНИЧНЫЙ С МИКРОНУТРИЕНТАМИ | 20 | 1,12 | 0,22 | 9,88 | 46,40 | 0,00 | 2013-481 |
| | | | 21,29 | 16,44 | 61,18 | 421,19 | 40,40 | |
| Итого за первый день: | | | 65,82 | 61,34 | 283,56 | 1 865,27 | 98,78 | |