

МБДОУ Первомайский детский сад №3 «Ромашка»

Утверждаю: Зорина И.В.

(подпись / заведующего / ФИО)

Меню для детей от 3 до 7 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочный с овсяными хлопьями	200	5,9	5,9	13,2	144	0,9
Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,9	40	0,03
Бутерброд с маслом	30/5	2,4	4,5	14,6	136	0
ИТОГО		8,36	13,42	42,4	320	4,93
ОБЕД						
Мясо отварное	60	0,54	2,8	3,6	42	3,4
Суп с рыбой и грибами	200/20	4,3	2,6	12,8	105	9,1
Мясо картофельное	100	2,04	3,2	13,6	92	12,1
Пюре из св. картофеля	60/60	15,4	12,4	3,9	189	0,6
Жареное мясо	130	4,9	0	18,2	46	3,6
Хлеб пш.	20	1,9	4,2	12	65	0
Хлеб рж.	20	1,9	4,3	10	52	0
ИТОГО		24,93	21,5	44,1	621	25,8
ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	105	15,8	8,1	33	205	0,06
Молоко кипяченое	150	4	5,4	10	135	2,4
ИТОГО		21,8	13,5	43	436	2,46
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		60,14	48,42	159,8	1380	32,49
СТОИМОСТЬ ДНЯ						
ПОВАР						
ЗАВХОЗ						

Меню для детей от 1,5 до 3 лет

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	С
ЗАВТРАК						
Суп молочный с овсян.	150	4,4	4,4	13,6	110	0,6
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,9	28	0,02
Бутерброд с маслом	30/5	2,4	3,8	14,8	105	0
ИТОГО		6,48	8,21	35,3	243	0,62
ОБЕД						
Мясо отварное	30	0,24	1,1	1,8	21	1,4
Суп с рыбой и грибами	150/20	3,3	1,8	9,4	68	6,7
Мясо картофельное	100	2,04	3,2	13,6	92	12,1
Пюре из св. картофеля	60/60	15,4	12,4	3,9	189	0,6
Жареное мясо	150	4,9	0	18,2	46	3
Хлеб пш.	20	1,9	4,2	12	65	0
Хлеб рж.	20	1,6	4,2	8	50	0
ИТОГО		25,26	19,2	65,8	549	24,1
ПОЛДНИК						
Творожная запеканка	105	15,8	8,1	33	205	0,06
Молоко кипяченое	150	4,5	4,03	9,5	85	2,05
ИТОГО		20,3	12,13	30,5	358	2,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		51,84	34,59	149,6	1148	26,24
СТОИМОСТЬ ДНЯ						
ПОВАР						
ЗАВХОЗ						