УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ ДС «Золотой ключик» г.Певек

_____ С.И. Мукабенова

«31» августа 2020 года

Примерное десятидневное меню

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

1 день

Наименование Блюд	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	углев			
Завтрак		граммы			ккал		
Суп молочный рисовый	*200*	8,20	10,84	31,54	258,84	1.08	94
Какао с молоком	*200*	5,08	5,09	19,44	180,30		959
бутерброд с маслом ,сыр	*30-4-10*	4.77	6,16	12,65	124.40	0,31	41,42
Итого:		**18,05**	**22,09**	**63,63**	**563,54**	**1,39**	
Обед							
Томаты в с.соку	*50*	0,30	0,10	1,90	10,00		
Борщ	*200*	12,58	9,04	23.02	242.00		170
Плов с мясом	*230-40*	19,32	18.37	33,42	365,19		89
Компот из сух.фруктов	*200*	0,19		20,47	84,76		868
Хлеб пшеничный	*50*	3,30	0,60	17,70	87,00		
Итого:		**35,69**	**28,11**	**96.51**	**788,95**		
Полдник							
Молоко	*200*	0,00	0,00	24,00	90,00		965
печенье	*20*	1,62	0,24	8,40	40,60		
Итого:		**1,62**	**0,24**	**32,40**	**130,60**		
ужин							
Сарделька отварная	*40*	12,70	11,50	0,70	157,00		536
Кукуруза консерв.	*80*	3,04	16,80	14.4	84,80		12
чай с сахаром	*200*	0,13	0,03	14,97	56,09	0,05	943
Хлеб пшеничный	*30*	2.43	0,36	12,6	60.90		
Итого:		**18,3**	**28,69**	**42,67**	**358,79**		
Всего за день:		**73,66**	**79,13**	**235,21**	**1814,88**		