

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МБДОУ ДС
«Золотой ключик» г. Певек
Мукаб
С.И. Мукабенова
«31» августа 2020 года



Примерное десятидневное меню

Возрастная категория: от 1,5 до 3-х лет

1 день

Наименование Блюда Завтрак	Выход	Пищевая ценность			Энергетич ценность	Витам С	№ рецепт
		белки	жиры	углев			
		граммы			ккал		
<i>Суп молочный рисовый</i>	150	6,15	8,13	23,65	194,13	0,81	94
<i>Какао с молоком</i>	150	3,81	3,82	14,58	135,22		959
<i>Бутерброд с маслом ,сыр</i>	20-3-6	3,03	4.15	8,44	82,66	0,23	41,42
Итого:		12,99	13.10	46,67	412,01	1,04	
Обед							
<i>Томаты в с.соку</i>	40	0,24	0,08	1,52	8,00		
<i>Борщ</i>	150	9,43	6,78	17,26	181,5		170
<i>Плов с мясом</i>	160-30	13,44	12.78	23,25	254,05		89
<i>Компот из сух.фруктов</i>	150	0,14	-	15,35	63,57		868
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	2.64	0,48	13,36	69,60		
Итого:		25,89	20.12	70.74	576,72		
Полдник							
<i>Молоко</i>	150	0,00	0,00	18.00	67,50		965
<i>Печенье</i>	20	1,62	0,24	8,40	40,60		
Итого:		1,62	0,24	26.4	108,1		
ужин							
<i>Сарделька отварная</i>	40	12,70	11,50	0,70	157,00		536
<i>Кукуруза консерв.</i>	60	2,28	0,90	10,80	63,60		12
<i>Чай с сахаром</i>	150	0,10	0,02	11,23	42,07	0,04	943
<i>Хлеб пшеничный</i>	20	1,62	0,24	8,40	40,60		
Итого:		16,7	12,66	31,13	303,27		
Всего за день:			57,2	58,9	198,19	1400,10	

