

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующий МБДОУ детский сад  
«Ёлочка» п. Дубравного  
И.Н. Радькова

приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих с 10 часовым пребыванием дошкольные образовательные учреждения, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

<b>3 день</b>							
Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ТК№	Год издания
<b>Завтрак</b>							
Бутерброд с маслом	30	3,24	4,10	7,0	62,00	1	2012
Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,50	2,70	3,00	40,50	10	2012
Омлет натуральный	150	15,40	21,00	2,90	149,00	214	2012
Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,40	12,70	84,00	028	2012
Итого за прием пищи:	410	22,94	30,2	25,6	335,50		
<b>II Завтрак</b>							
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,80	66,30	010	2012
Итого за прием пищи:	150	0,60	0,60	14,80	66,30		
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	0,4	0,00	1,30	7,00	015	2012
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной и сметаной.	200/10/5/1	5,5	8,20	7,40	115,00	67	2012
Гуляш из отварного мяса	70/70	21,1	21,30	4,90	176,90	277	2012
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,2	5,90	33,00	248,00	181	2012
Компот из сушеных фруктов	180	0,39	0,02	24,96	118,08	18	2012
Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,10	003	2012
Хлеб пшеничный	15	1,9	0,15	7,25	35,40	004	2012
Итого за прием пищи:	746	37,48	35,75	83,82	726,48		
<b>Полдник</b>							
Ряженка	200	3,6	2,00	8,40	80,00	435	2012
Булка домашняя	60	4,32	7,10	28,80	180,30	467	2012
Итого за прием пищи:	260	7,92	9,1	37,2	260,3		
Всего за день:	1566	68,94	75,65	161,42	1388,58		

Зав  
тра  
к

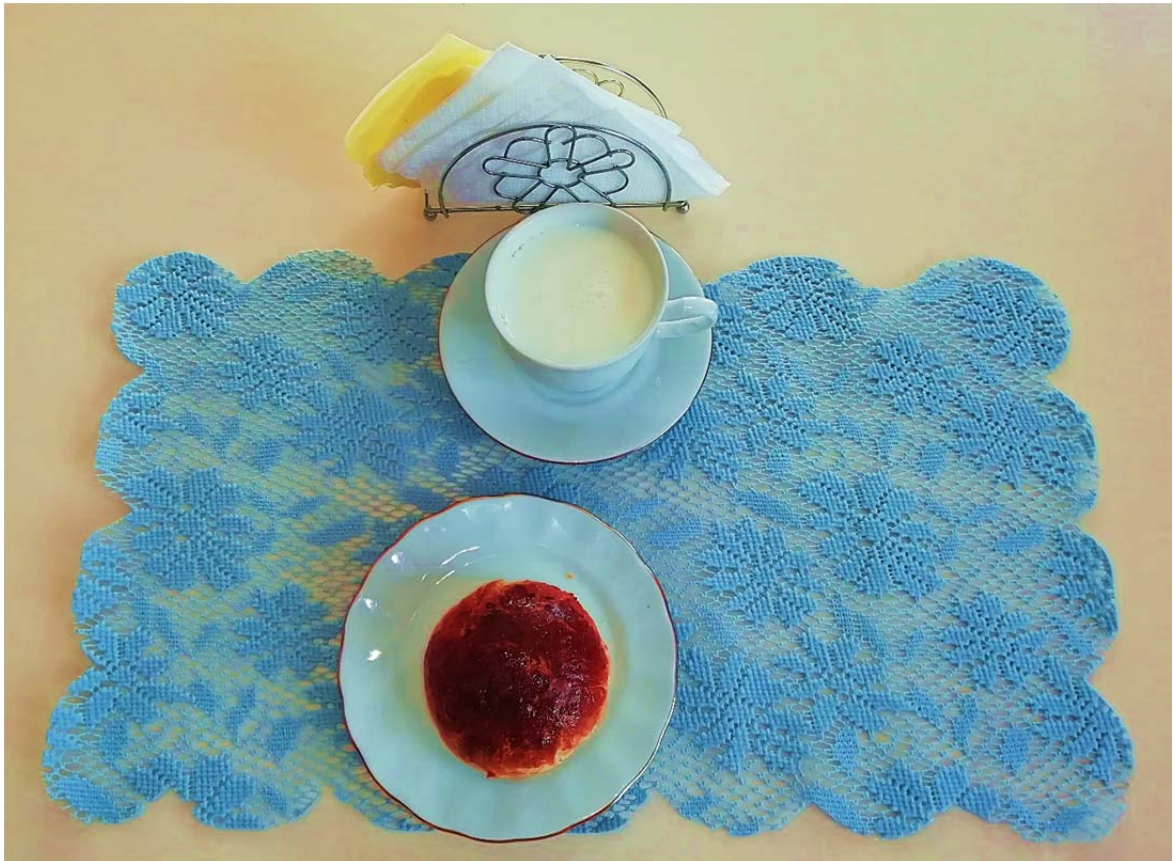


II  
Зав  
тра  
к





Обе  
д



Пол  
дник