

Согласовано:
 Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора
 по Республике Марий Эл в Сернурском районе
 Л.В.Блинова



Перспективное меню для питания детей 3-7 лет, посещающих дошкольную образовательную организацию с 10-часовым пребыванием

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамин С	№ рет.
			Б	Ж	У			
День 1 Завтрак:	Каша пшеничная жидкая с сахаром с маслом	205	4,59	4,9	26,32	168		199
	Ййцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63		227
	Бутерброд с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,71	414
2-ой завтрак	Яблоко свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	10	386
<i>Итого за завтрак</i>			10,78	19,86	65,38	502	10,03	
Обед	Икра кабачковая	60	0,54	2,82	3,55	42	3,31	54
	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250/25	6,63	5,18	15,44	145	11,2	89
	Бульон мясной		0,75	0,5		8		58
	Биточки из рыбы, с маслом	80	10,09	3,26	6,79	97	0,24	271
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	137	18,016	339
	Компот из урюка	180	0,32	0,03	21,2	86	1,54	390
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87		ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71		ПП
<i>Итого за обед</i>			27,06	17,49	98,6	675	32,12	
Полдник	Запеканка из макарон с яблоками	155	3,94	5,8	30,26	189	8,0	224
	Раженка	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54	420
	Бутерброд с повидлом	45	2,45	3,93	21,06	129	0,05	5
<i>Итого за полдник</i>			11,61	14,23	58,88	410	11,76	
Всего за день			51,33	51,64	224,64	1587	23,52	