

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**Директор МБОУ Афонинская СШ**

Примерное 10-дневное цикличное меню дошкольных групп 3-7 лет на 2020-2021 год

01 сентября

Категория: Дети 3-7 лет

2020

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Макароны отварные/ масло сливочное	115/5	4,82	3,97	29,31	171,95	0	205 новый
<b>ЗАВТРАК</b>	Сыр	20	4,64	5,9	0,	72,8	0,14	7а
<b>ЗАВТРАК</b>	Какао с молоком сгущенным	200	2,32	0,24	24,44	109,3	0,28	397а
<b>ЗАВТРАК</b>	Печенье/ масло сливочное	15/5	1,18	4,23	11,3	85,21	0	702б
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>350</b>	<b>12,96</b>	<b>14,34</b>	<b>65,05</b>	<b>439,26</b>	<b>0,42</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кефир	200	5,85	1,95	7,8	78	1,365	401
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>200</b>	<b>5,85</b>	<b>1,95</b>	<b>7,8</b>	<b>78</b>	<b>1,365</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ со сметаной на м/к бульоне	200	8,96	8,46	17,18	181,74	29,24	57
<b>ОБЕД</b>	Гуляш из отварного мяса	60	10,16	9,58	5,29	148,4	1,23	277
<b>ОБЕД</b>	Каша рассыпчатая гречневая	120	5,16	5,14	26,56	178,44	0	165ав
<b>ОБЕД</b>	Огурец соленый	25	0,7	0,	0,32	4,03	0	10а
<b>ОБЕД</b>	Компот из сушеных фруктов	200	0,38	0,08	18,32	74,88	0	376
<b>ОБЕД</b>	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	700а
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>655</b>	<b>27,23</b>	<b>23,27</b>	<b>85,92</b>	<b>663,18</b>	<b>58,862</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Омлет натуральный	100	9,3	11,41	5,12	161,14	1,3	215
<b>ПОЛДНИК</b>	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,24	5,08	2,6	60,95	4	10
<b>ПОЛДНИК</b>	Чай с сахаром	200	0,12	0,04	3,02	12,8	0,06	392
<b>ПОЛДНИК</b>	Изделие х/б батон	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0	701а1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>400</b>	<b>16,36</b>	<b>18,93</b>	<b>50,94</b>	<b>440,69</b>	<b>5,36</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1600</b>	<b>62,38</b>	<b>59,03</b>	<b>209,7</b>	<b>1625,93</b>	<b>66,007</b>	