

Согласовано:  
заведующий МБДОУ детский сад № 7  
И.А. Каракутова С.А./



Утверждаю:  
Руководитель (И.О.)  
Шкуропатов П.А.



Десятидневное меню для МБДОУ г. Каменск-Шахтинский Ростовской области для детей от 3 до 7 лет осенне-зимний период

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша гречневая с маслом и сахаром	200	5,36	5,41	29	185,77	Могильный, 2017 №171
Масло (порциями)	10	0,05	8,25	0,08	74,8	Могильный, 2017 №14
Печенье( в ассортименте)	30	2,25	2,94	22,32	125,1	пром. пр-во
Чай с сахаром	200	0,1	0	8,91	36,03	Могильный, 2017 №376
<b>Итого:</b>	<b>440</b>	<b>7,76</b>	<b>16,6</b>	<b>60,31</b>	<b>421,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный, 2017 №338
<b>Итого:</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,69	1,56	4,17	33,7	Могильный, 2017 №67
Суп картофельный с бобовыми	200	8,72	7,77	19,36	83,38	Могильный, 2017 №102
Зразы из мяса рубленного с яйцом	70	7,3	14,78	8,14	194,98	Могильный, 2017 №274
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,61	3,14	29,44	164,56	Могильный, 2017 №309
Хлеб пшеничный обогащенный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	пром. пр-во
Хлеб ржано- пшеничный	40	2,65	0,35	16,96	81,58	пром. пр-во
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0	0	8,71	34,83	Могильный, 2017 №349
<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>25,5</b>	<b>27,72</b>	<b>96,82</b>	<b>640,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>						
Фрикадельки рыбные запеченные	70	9,57	3,03	7,44	98,64	Могильный, 2017 №240

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 620742407212716292896657514693751711534004166454

Владелец Каракутова Светлана Александровна

Действителен с 18.09.2024 по 18.09.2025