

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. заведующего МКДОУ
«Михайловский детский сад №6»
/ Е.А. Морозкина
«09» 2023 г



**ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное меню
на осенне – зимний период
2023 – 2024 гг.**

	Меню	Блюда	Пищевая в-ва			Витамины			Минеральные в-ва			Энерг.цен.Ккал.	Выход
			Б	Ж	Уг	В1	В2	С	Са	Fe	Тех.к.		
1	Завтрак												
	1.Каша молочная кукурузная.	1	7.44	4.65	32.47	0.31	0.12	0.28	114.70	1.09	№161	201.5	205
	2.Хлеб с маслом и сыром.	2	4.72	8.01	7.25	0.04	0.05	0.10	139.20	0.39	№493	119.90	35
	3.Чай с сахаром.	3	0	0	11.44	0	0	0	1.42	0.54	№382	45.76	150
	Обед												
	1.Суп картофельный с мясными фрикадельками.	1	8.06	8.30	11.10	0.20	0.11	4.83	16.95	1.46	№71	151.30	250\35
	2.Гуляш из говядины. г\р рис. Нарезка из свежего помидора.	Гуляш	19.48	20.81	3.81	0.07	0.09	0.66	13.12	2.11	№246	280.54	120
		Рис отварной	2.42	3.39	22.20	0.06	0.03	0	2.21	0.35	№303	128.98	100
		Свеж.помид.	1.00	9.17	3.46	0.04	0.03	15.92	11.46	0.82	№17	100.34	100
	3.Кисель .	3	1.36	0	29.02	0	0	0	0.68	0, 10	№394	121.52	200
	4.Хлеб.												
	Полдник												
	1.Запеканка морковная.	1	6.01	11.14	27.77	0.08	0.15	0	64.23	1.31	№101	235.42	155
	2.Чай с сахаром.	2	0	0	11.44	0	0	0	1.42	0.54	№382	45.76	150
	3.Хлеб.												
	Итог за день												
2	Завтрак												
	1.Суп молочный пшённый.	1	5.95	2.20	18.92	0.10	0.19	1.13	178.08	0.55	№85	97.78	250
	2.Хлеб с повидлом.	2	1.24	3.91	20.30	0.02	0.01	0.03	6	0.37	№498	121.36	40
	3.Чай с сахаром.	3	0	0	11.40	0	0	0	1.42	0.54	№382	45.76	150
	Обед												
	1.Борщ из свежей капусты на к\б.	1	1.17	5.50	5.56	0.02	0.03	8.87	44.91	0.48	№60	76.42	250
	2.Котлета мясная. г\р ячка .соус томатный.	Котлета мяс.	10.43	8.72	13.81	0.04	0.06	0.10	22.53	1.13	№255	175.44	100
		ячка	2.82	11.40	18.62	0.03	0.02	1.20	21.56	0.70	№301	188.38	100
		Соус томат.	33.51	40.54	46.17	0.24	0.55	4.12	153.84	20.14	№356	683.62	1000
	3.Компот из сухофруктов.	3	0.56	0	27.40	0.01	0.01	0.15	56.37	1.58	№399	111.84	200
	4.Хлеб.												
	Полдник												
	1.Кольцо сдобное.	1	3.59	9.82	39.67	0.06	0.05	0	20.00	0.84	№434	261.50	60

