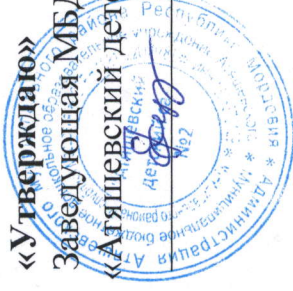


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Атяшевского муниципального района Республики Мордовия
«Атяшевский детский сад № 2»

«Утверждаю»
Заведующая МБДОУ
«Атяшевский детский сад № 2»
Е.В.Курносова



ПРИМЕРНОЕ

десятидневное меню

для воспитанников ОСП «Атяшевский детский сад № 4»
МБДОУ «Атяшевский детский сад № 2»
на 2023/2024 учебный год
(весенне-летний период)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С		№ рецептуры
			Белк и, гр	Жиры, гр		Углеводы, гр	Жиры, гр	
					Углеводы, гр			
1 день.								
Понедельник								
завтрак	Каша гречневая	150/200	4,52	4,07		30,57	177	-
	Бутерброд с маслом	40/10	3,9	9,43		18,27	170	-
	Чай с лимоном	180/200	0,12	0,02		10,2	41,0	2,83
<i>итого</i>			8,54	13,52		59,04	388	2,83
2-ой завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,9	-		18,18	76	3,6
<i>итого</i>			0,9	-		18,18	76	3,6
обед								
	Салат из красный свеклы	60	0,74	0,05		6,96	31,38	2,88
	Щи на к/б со сметаной	180/200	1,74	4,88		9,21	85	18,45
	Котлеты рыбные	60/80	10,0	3,26		6,79	97	0,24
			9					255
	Картофельное пюре	130/150	3,06	4,8		20,43	138	18,15
	Компот из сухофруктов	180/200	0,44	0,02		27,76	113	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,6		16,2	84,5	
	Хлеб пшеничный	40	3,9	0,5		24,0	117,86	
<i>итого</i>			23,1	14,11		111,35	666,74	40,12
			7					
полдник								
	Макарони отварные с маслом	130/150	5,5	4,57		26,44	168	-
	Печенье	20	3,96	0,98		6,76	40,8	
	Напиток кисломолочный	100	5,22	4,5		7,56	92	0,54
<i>итого</i>			14,6	10,05		40,76	300,8	0,54
			8					
Итого за весь день			47,2	37,68		229,33	1431,54	47,09
			9					

