Утверждаю
Заведующий МКДОУ«Бродовской детский сад
_____ Н.И.ширяева
«03» августа 2020г.

Примерное 2-х недельное меню МКДОУ"Бродовской детский сад"

	возрастная категория:	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л
№ рец	Наименование изделий(блюд)	**Выход, г**		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал		вит "С", мг	
1 день													
	Завтрак												
2\2	Суп молочный с крупой	200	150	3,5	2,62	4,2	3,15	14,2	10,6	108	81	108,5	81,4
630	Чай с молоком	200	150	1,4	1,05	1,4	1,05	15,7	11,8	72,6	54,5	0,3	0,2
1\13	Хлеб с маслом	25\5	20\5	1,94	1,56	3,85	3,8	11,74	9,4	89,4	78,1	0	0
	Итого за прием	430	325	6,84	5,23	9,45	8	41,64	31,8	270	213,6	108,8	81,6
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	100	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Обед												
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	0,8	0,5	5	3,3	4,1	3,6	64	42	1,16	0,8
25\2	Суп-пюре из картофеля	250	150	3,1	1,8	3,3	2	15,9	9,6	102	61	6,1	3,6
34\2	Гренки	30	20	2,6	1,7	0,3	0,2	17	11,3	79	53	0	0
4\8	Плов из мяса (свинины, говядины	200	180	14,8	13,3	16,5	14,8	36,7	33	349	314	1	0,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	0,5	0,4	0	0	20,1	15	83	62,2	0,4	0,3
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0