

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

и. о.Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Н.Н.Вараксина

«___»_____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 02 10 2023 г

Возрастная категория: 2-3 года, 3-7 лет.

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 12 часов, 5 дней.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		2-3 года	3-7 лет	2-3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	180	180,2	227
	Коф н-к с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	38	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Яблоко	80	80	52	52
Итого за завтрак:				405,63	499,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок фруктовый		100		46
Итого за второй завтрак:				43	43
Обед	Свекольник с мясом	150	180	80,22	102,5
	Гуляш из печени	60	80	163	261,12
	Рис отварной	110	130	146,1	160,71
	Салат из морской капусты	30	40	27,1	45,57
	Компот из кураги	150	180	50	62,2
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				512,02	698,02
Полдник	Молоко Умница	157	157	101,25	101,25
	Булочка	50	65	231,4	249
Итого за полдник:				332,65	350,25
Ужин	Рыба запеч по-русски с картофелем	160	170	242,07	272,33
	Огурец консервиров	30	30	5,2	5,2
	Чай	180	200	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	30	30	48,64	48,64
Итого за ужин:				343,41	382,37
Итого за день:				1,6367,71	1,973,38