

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

« ___ » _____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 04 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	Омлет натуральный	130	150	181,42	217,7
	Горошек зеленый	27	27	16,5	20,62
	Коф н-к на молоке	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	20	20	487,64	65,5
	С маслом сливочным, сыр	5	7	35,43	49,6
	Груша	100	100	47,5	47,5
Итого за завтрак:				855,99	508,42
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
Итого за второй завтрак:				42	42
Обед	Борщ с мясом, сметаной	150	180	96,6	117,09
	Филе птицы тушённое с овощами, картофелем	150	200	150	180,66
	Салат св.овощей	30	40	32,6	48,95
	Компот из св. яблок	150	180	84,2	106,5
	Хлеб рж-пш	29	29	45,6	56,63
Итого за обед:				409	581,83
Полдник	Йогурт	200	200	138,6	138,6
	Булочка	60	65	171,45	207,43
Итого за полдник:				310,05	346,03
Ужин	Шницель рыбный, соус	60	70	82,6	105,12
	Картофельное пюре	140	150	106	116
	Винегрет овощной	30	40	52,3	78,55
	Чай с лимоном	150	180	52,4	64
	Хлеб пшеничный	22	22	35,24	48,64
Итого за ужин:				328,54	412,31
Итого за день:				1,845,58	1,890,59

