

«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 : 04 12 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 геркулесовая молочная	130	150	180,2	227
	Кофейный н-к с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	50,5	63,64
	С маслом сливочным сыром	5./15	7./15	35,43	49,6
	Яблоко	70	70	52	52
Итого за завтрак:				405,63	499,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
Итого за второй завтрак:				42	42
Обед	Свекольник с мясом	150	180	80,22	102,5
	Гуляш из печени	60	70	163	261,12
	Рис отварной	110	130	146,1	160,71
	Салат из морской капусты клюквой	30	40	27,1	45,57
	Компот из кураги	150	180	50	62,2
	Хлеб рж-пш	40	45	45,6	65,92
Итого за обед:				512,02	698,02
Полдник	Молоко Умница	200	200	101,25	101,25
	Булочка	50	60	231,4	249
Итого за полдник:				332,65	350,25
Ужин	Рыба запеч по-русски с картофелем	160	170	242,07	272,33
	Огурец конс	30	30	5,2	5,2
	Чай	180	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	40	40	48,64	48,64
	Яйцо отварное	40	40	64	64
Итого за ужин:				407,41	446,37
Итого за день:				1416,14	1870,3