

«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 : 05 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 манная молочная	150	180	177,5	237,54
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон с маслом	30\5	30\7	50,5	63,64
	Мандарин	60	80	32,58	47,5
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>348,08</b>	<b>456,18</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>
Обед	Суп рыбный с пшеном	150	180	105,7	140,93
	Бефстроганов из говядины	60	80	105,4	123,6
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат из белокачан капусты/морковью	30	40	32,2	48,75
	Напиток лимонный	150	180	85,9	103,6
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	56,63
<b>Итого за обед:</b>				<b>568,63</b>	<b>705,49</b>
Полдник	Биокефир	160	200	107,67	124,34
	Печенье	44	44	213,84	213,84
<b>Итого за полдник:</b>				<b>321,51</b>	<b>338,18</b>
Ужин	Плов с мясом	180	200	272,3	330,5
	Огурец консервированный	40	40	4,81	5,2
	Чай	150	180	54,4	64,2
	Хлеб пшеничный	30	30	35,24	35,24
<b>Итого за ужин:</b>				<b>366,75</b>	<b>435,14</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1423,13</b>	<b>1855,47</b>