

«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 : 06 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	Запеканка из творога сметаной	130	150	250,6	275,8
	Какао с молоком	150	180	91	109,6
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным сыром	5	7	35,43	49,6
	Мандарин	60	80	31,8	42,4
Итого за завтрак:				459,33	541,04
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				42	46
Обед	Рассольник ленинградский	150	180	80,22	102,5
	Гуляш из говядины	60	80	52,2	60,9
	Картофельное пюре	110	130	106	120,3
	Салат из свеклы с зеленым горошком	20	30	49,6	74,4
	Компот из изюма	150	180	84,8	101,76
	Хлеб рж-пш	40	40	45,6	65,92
Итого за обед:				418,42	525,78
Полдник	Ряженка	160	175	119,2	132,14
	Пряник	33	33	92,4	92,4
Итого за полдник:				211,6	224,54
Ужин	Филе рыбное запеченое	60	80	70,8	129,31
	Овощное рагу	110	130	130,6	143,7
	Чай с лимоном	150	200	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	48	48	48,64	48,64
Итого за ужин:				284,64	361,75
Итого за день:				1,415,99	1,703,07