

«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 : 09 11 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 творожная .Сметана	110	130	188	250,6
	Яйцо отварное	40	40	64	64
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон с маслом	26\5	26\7	50,5	63,64
	Яблоко св	100	100	32,58	47,5
Итого за завтрак:				422,58	533,24
Второй завтрак	Сок фруктовый	92		42	
	Сок овощной		108		42
Итого за второй завтрак:				42	42
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
	К-т из кураги	150	180	85,9	103,6
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	56,63
Итого за обед:				568,63	705,49
Полдник	Биокефир	160	165	107,67	124,34
	Ватрушка с джемом	60	70	190,2	223
Итого за полдник:				297,87	347,34
Ужин	Салат из св овощей	40	50	32,4	48,6
	Плов с курицей	150	180	272,3	330,5
	К-т из яблок	150	180	54,4	64,2
	Хлеб пшеничный	50	50	35,24	35,24
Итого за ужин:				394,34	478,54
Итого за день:				1,427,55	2,106,61