

«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 :10 01 2024 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
	Кофейный н-к с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	487,64	65,5
	С маслом сливочным, сыр	5.	7.	35,43	49,6
	Банан	64	64	45,6	45,6
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>854,09</b>	<b>506,52</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>46</b>
Обед	Борщ св.капусты с мясом	150	180	96,6	117,09
	Филе птицы тушённое с овощами, картофелем	180	200	105,7	119,79
	Салат из св овощей	30	50	32,4	48,6
	Компот из св. яблок	150	180	84,2	106,5
	Хлеб рж-пш	39	39	45,6	56,63
<b>Итого за обед:</b>				<b>514,5</b>	<b>629,27</b>
Полдник	Йогурт	150	180	101	101
	Ватрушка с джемом	60	70	195,1	195,1
<b>Итого за полдник:</b>				<b>296,1</b>	<b>296,1</b>
Ужин	Шницель рыбный, соус	60	70	82,6	105,12
	Картофельное пюре	110	130	106	116
	Винегрет овощной	30	50	52,3	78,55
	Чай с лимоном	150	180	52,4	64
	Хлеб пшеничный	40	40	35,24	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>328,54</b>	<b>412,31</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,582,93</b>	<b>1,890,20</b>

