

«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 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	Омлет натуральный.Икра кабачковая	130	150	181,42	217,7
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	С сыром	10	15	40	60
Итого за завтрак:				394,85	498,44
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
Итого за второй завтрак:				42	42
Обед	Борщ сибирский	150	180	80,22	102,5
	Рыбные тефтели соус	60	80	92,5	113,84
	Рагу овощное	130	150	118	148,8
	Салат из свеклы с кукурузой	20	30	5,8	7
	Компот из кураги	150	180	84,2	104,8
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	45,6
Итого за обед:				426,32	522,54
Полдник	Кефир с лактулозой	160	200	103,5	115
	Булочка Ванильная	40	50	231,4	249
	Мармелад	20	20	49,2	49,2
Итого за полдник:				384,1	413,2
Ужин	Помидор в с\с	30	30	20,2	20,2
	Запеканка картофельная с мясом	170	190	163,57	208,5
	Чай с молоком	150	180	52,4	64,2
	Хлеб пшеничный	54	54	35,24	35,24
Итого за ужин:				271,41	328,14
Итого за день:				1,518,68	1804,32