

«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 : 11 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	Запеканка творожная, сметаной	110	130	188	250,6
	Сметана	10	15	20,6	30,9
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон с маслом	30\5	30\7	50,5	63,64
	Киви	80	80	38,4	38,4
Итого за завтрак:				385	491,04
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				42	46
Обед	Суп рыбный с пшеном	150	180	105,7	140,93
	Биточек из сердца соус	60	70	105,4	123,6
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат из св. овощей с з/горошком	30	40	32,4	48,6
	К-т из изюма, черносливом	150	180	85,9	103,6
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	56,63
Итого за обед:				568,83	705,34
Полдник	Биокефир	160	200	107,67	124,34
	Печенье	41	41	194,4	194,4
Итого за полдник:				302,07	318,74
Ужин	Томаты в с/соку	30	50	20,2	30,3
	Плов с курицей	150	170	272,3	330,5
	Чай с лимоном	170	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	50	50	35,24	35,24
Итого за ужин:				362,34	436,14
Итого за день:				1,660,24	1,997,26