

«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 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	Пудинг из творога с изюмом	40\50	40\60	201	251,2
	С вареньем	45	45	85,6	85,6
	Чай с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Мандарин	80	100	30,4	60
Итого за завтрак:				490,43	617,54
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				42	46
Обед	Суп рыбный по-шведски	150	180	112,27	140,34
	Биточки из птицы, сметанный соус	60	70	52,2	60,9
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат из свеклы с кукурузой	30	40	32,4	48,6
	Компот из кураги	150	180	62,7	75,24
	Хлеб рж-пш	40	40	45,6	65,92
Итого за обед:				499	622,98
Полдник	Молоко Умница	160	180	101,25	116,76
	Булочка Алтайская	50	70	231,4	249
Итого за полдник:				332,65	365,76
Ужин	Рыба запеч по-русски с картофелем	160	180	242,07	272,33
	Огурец консервир	40	40	20,2	34,3
	К-т из груш	180	200	50	62,2
	Хлеб пшеничный	30	30	48,64	48,64
Итого за ужин:				360,91	417,47
Итого за день:				1,724,99	2,069,75