

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__» _____ 2022 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 12 12 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 натурал.Икра кабачковая	100	110	211,4	253,7
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	79,1	79,1
	Масло сливочное	5	7	35,43	49,6
	Сыр	15	15	60	60
	Яблоко св	60	60	57	57
Итого за завтрак:				530,43	606,9
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		99		40
Итого за второй завтрак:				42	40
Обед	Борщ сибирский с мясом	150	180	135,6	164,4
	Тефтеля рыбная соус	60	70	92,5	113,84
	Рагу овощное	130	130	118	148,8
	Салат из св. овощей	30	50	32,4	48,6
	Компот из кураги	150	180	62,7	75,24
	Хлеб рж-пш	47	47	95,41	95,41
Итого за обед:				536,61	646,29
Полдник	Кефир с лактулозой	150	180	101,33	131,11
	Булочка творожная	60	65	175	204,17
	Мармелад	20	20	68,88	68,88
Итого за полдник:				345,21	404,16
Ужин	Биточки мясные соус	60	65	126,5	160
	Картофельное пюре	120	130	116	120,3
	Помидоры в с/соку	35	35	8,4	8,4
	Хлеб пшеничный	35	40	48,64	48,64
	Чай с молоком	150	180	53,2	65,5
Итого за ужин:				352,74	402,84
Итого за день:				1416,14	1870,3