

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

и. о.Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Н.Н.Вараксина

«__»_____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 13 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	Пудинг из творога с изюмом	130	150	201	251,2
	Сметана	15	15	28,84	28,84
	Чай с молоком	150	180	52,4	64,2
	Батон	28	28	35,43	49,6
	Масло сл	5	7	35,43	49,6
	Мандарины	80	80	42,4	42,4
Итого за завтрак:				395,5	485,84
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Суп рыбный с пшеном	150	180	105,7	140,93
	Биточки из птицы со смет соусом	60	70	108,6	126,7
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат св.овощей	30	40	49,6	74,4
	К-т из сфр	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	65,92
Итого за обед:				587,53	740,97
Полдник	Молоко Умница	150	200	90	111,95
	Булочка Алтайская	50	60	231,4	249
Итого за полдник:				321,4	360,95
Ужин	Рыба запечённая с картофелем по русски	160	180	242,07	272,33
	Огурец консерв	30	40	5,39	8,5
	Чай с лимоном	160	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	50	50	48,64	48,64
Итого за ужин:				343,6	385,67
Итого за день:				1,623,77	1,947,11