

«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 : 14 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	Каша пшеничная молочная	130	150	170,2	227
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	79,1	79,1
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Груша св	90	90	44,16	44,16
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>416,39</b>	<b>507,36</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		43
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>43</b>
Обед	Суп картофельный с птицей	150	180	80,22	102,5
	Салат из морской капусты	30	40	27,1	45,57
	Филе минтая в омлете	55	70	101,6	116,2
	Капуста тушеная	110	130	49,9	54,89
	Компот из чернослива и изюма	150	180	84,8	101,76
	Хлеб рж-пш	50	50	101,5	101,5
<b>Итого за обед:</b>				<b>445,12</b>	<b>522,42</b>
Полдник	Варенец с лактулозой.Йогурт	155	200	121,2	121,2
	Вафли	45	45	108,5	108,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>229,7</b>	<b>229,7</b>
Ужин	Биточки мясные соус	60	70	126,5	161
	Картофельно -морковное пюре	120	150	77,1	80
	Кисель из з/ягод	170	180	103,5	117,3
	Хлеб пшеничный	50	50	95	95
<b>Итого за ужин:</b>				<b>402,1</b>	<b>453,3</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,535,31</b>	<b>1,800.</b>