

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__» _____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 15 01 2024 г

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 молочная из пшена и гречки	130	150	215	305,8
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Апельсины	64	64	38,4	38,4
Итого за завтрак:				426,83	564,94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Суп с макар изделиями с птицей	150	180	106,6	129,21
	Плов с мясом	150	180	272,3	330,5
	Помидор в с/с	30	30	20,2	20,2
	Компот из яблок	150	180	68,1	81,72
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	65,92
Итого за обед:				512,8	627,55
Полдник	Йогурт	150	190	120,53	154
	Булочка Розовая	50	60	231,4	249
Итого за полдник:				351,93	403
Ужин	Винегрет овощной	30	50	52,3	80,55
	Говядина тушённая с овощами и картоф.	150	180	204,2	243,5
	Чай	180	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	46	46	48,64	48,64
Итого за ужин:				352,64	428,89
Итого за день:				1,648,80	2,031,98