

«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 : 15 11 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	14	14	28,84	28,84
	Чай с молоком	150	180	52,4	64,2
	Батон	5	7	35,43	49,6
	Масло сл	5	7	35,43	49,6
	Бананы	58	58		
Итого за завтрак:				353,1	443,44
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Нектар 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 свеклы с з/горошком	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	200	200	90	111,95
	Булочка Алтайская	55	65	231,4	249
Итого за полдник:				321,4	360,95
Ужин	Котлета лососёвая соус	60	70	76,5	90,2
	Рис отварной	110	130	146,1	160,71
	Чай с лимоном	180	200	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	53	53	48,64	48,64
Итого за ужин:				318,74	355,75
Итого за день:				1,623,77	1,947,11