

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

## Ежедневное меню основного питания

Дата : 16 01 2024 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
<u>Завтрак</u>	Омлет натурал.Кукуруза консервир	100	110	211,4	253,7
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	30	30	79,1	79,1
	Масло сливочное	5	7	35,43	49,6
	Сыр	15	15	60	60
	Яблоко св	60	60	57	57
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>530,43</b>	<b>606,9</b>
<u>Второй завтрак</u>	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>
<u>Обед</u>	Борщ сибирский с мясом	150	180	135,6	164,4
	Тефтеля рыбная соус	60	70	92,5	113,84
	Рагу овощное	110	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	33	33	95,41	95,41
<b>Итого за обед:</b>				<b>536,61</b>	<b>646,29</b>
<u>Полдник</u>	Кефир с лактулозой	150	200	101,33	131,11
	Булочка творожная	50	65	175	204,17
<b>Итого за полдник:</b>				<b>276,33</b>	<b>335,28</b>
<u>Ужин</u>	Биточки мясные соус	60	70	126,5	160
	Картофельное пюре	150	150	116	120,3
	Хлеб пшеничный	40	40	48,64	48,64
	Чай с молоком	150	190	53,2	65,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>344,34</b>	<b>394,44</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,729,71</b>	<b>2,024,91</b>