

«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 : 16 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	Каша манная молочная	150	150	177,5	237,54
	Какао с молоком	150	180	91	109,6
	Батон	30	38	88,76	88,76
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Сыр	13	13	40	40
	Яблоки св	96	96	44,16	44,16
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>476,85</b>	<b>569,66</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	93		42	
	Сок овощной		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</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	180	180	121,2	121,2
	Вафли	35	35	108,5	108,5
<b>Итого за полдник:</b>				<b>229,7</b>	<b>229,7</b>
Ужин	Биточки сердца соус	60	70	52,2	60,9
	Картофельно -морковное пюре	110	130	77,1	80
	Кисель из з/ягод	180	200	103,5	117,3
	Огурец консерв	29	29	4,64	4,64
	Хлеб пшеничный	50	50	95	95
<b>Итого за ужин:</b>				<b>332,44</b>	<b>357,84</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1416,14</b>	<b>1870,3</b>