

«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 : 17 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
Завтрак	Пудинг из творога с изюмом	110	135	201	251,2
	Сметана	15	15	28,84	28,84
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	52,4	64,2
	Батон	28	28	35,43	49,6
	Масло сл	5	7	35,43	49,6
	Апельсины	60	60	28,8	28,8
				<b>381,9</b>	<b>472,24</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
Обед	Суп рыбный с пшеном	150	180	105,7	140,93
	Биточки из птицы с соусом сметаным	60	70	108,6	126,7
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат св.овощей с кукурузой	30	40	49,6	74,4
	К-т из вишни,брусники	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>587,53</b>	<b>740,97</b>
Полдник	Молоко Умница	160	200	90	111,95
	Булочка Алтайская	50	55	231,4	249
<b>Итого за полдник:</b>				<b>321,4</b>	<b>360,95</b>
Ужин	Оладьи печени	60	70	52,2	60,9
	Макарон. изделия	110	130	150	180,66
	Огурец консервир	30	40	5,39	8,5
	Чай с лимоном	150	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	57	57	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>303,73</b>	<b>354,9</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1.637,56</b>	<b>1.975,06</b>