

«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 : 18 12 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 | Омлет натур.Икра кабачковая | 100/30 | 130/45 | 145,10\48,5 | 199,57\52,8 |
| | Чай с молоком | 150 | 180 | 53,2 | 65,5 |
| | Сыр | 30/15 | 30/15 | 50,5 | 63,64 |
| | С маслом сливочным | 5 | 7 | 35,43 | 49,6 |
| | Яблоко св | 85 | 85 | 39,1 | 40 |
| Итого за завтрак: | | | | 271,83 | 533,57 |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 100 | | 42 | |
| | Сок фруктовый | | 100 | | 42 |
| Итого за второй завтрак: | | | | 42 | 42 |
| Обед | Суп картофельный с фасолью | 150 | 180 | 80,22 | 102,5 |
| | Рагу овощное с мясом | 130 | 150 | 216,53 | 240,59 |
| | | | | | |
| | Компот из яблок | 150 | 180 | 103,5 | 117,3 |
| | Хлеб рж-пш | 50 | 54 | 119,26 | 120,2 |
| Итого за обед: | | | | 519,51 | 580,59 |
| Полдник | Молоко витаминное | 150 | 200 | 101,25 | 116,76 |
| | Булочка домашняя | 50 | 65 | 231,4 | 249 |
| | | | | | |
| Итого за полдник: | | | | 332,65 | 365,76 |
| Ужин | Гуля печени | 60 | 70 | 52,2 | 60,9 |
| | Картофельное пюре | 110 | 130 | 116 | 120,3 |
| | Чай | 150 | 180 | 52,4 | 64 |
| | Хлеб пшеничный | 49 | 49 | 48,64 | 48,64 |
| | Огурец консерв | 30 | 50 | 5,39 | 8,5 |
| Итого за ужин: | | | | 274,63 | 302,34 |
| Итого за день: | | | | 1,440,62 | 1,844,26 |