

«У Т В Е Р Ж Д Е Н О»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__» _____ 2022 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 19 09 2022 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	Запеканка творожная со сметаной	130/16	150/16	188	250,6
	Кофейный н-к с молоком	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	30	40	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Яблоки св	100	100	46	46
Итого за завтрак:				407,43	517,34
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				42	46
Обед	Суп с макар изделиями с мясом	150	180	80,22	102,5
	Жаркое по-домашнему	150	180	250,5	320,2
	Салат из свеклы с кукурузой	30	50	57,1	85,5
	Компот из св.груш	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	30	45	45,6	65,92
Итого за обед:				517,62	675,16
Полдник	Ряженка	150	200	104,54	122,51
	Булочка	50	65	196	277
Итого за полдник:				300,54	399,51
Ужин	Рагу из овощей с мясом	180	180	228	299,45
	Чай	150	200	52,4	64
	Хлеб пшеничный	30	37	48,64	56,65
	Яйцо отварное	40	40	64	64
Итого за ужин:				393,04	484,1
Итого за день:				1,660,63	2,176,110