

«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 : 19 10 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	Лапшевник с творогом	130	150	182,56	365,11
	Сметана	15	15	30,9	30,9
	Коф н-к на молоке	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	30	40	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Мандарины	85	85	30,4	30,4
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>417,29</b>	<b>647,15</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
Обед	Свекольник с мясом, сметаной	150	180	80,22	102,5
	Птица тушеная с картоф и овощами	170	180	105,7	119,79
	К-т из яблок и груш	150	180	103,5	117,3
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>335,02</b>	<b>405,51</b>
Полдник	Йогурт	160	178	113	128,07
	Булочка Домашняя	40	60	196,1	237,43
<b>Итого за полдник:</b>				<b>309,1</b>	<b>365,5</b>
Ужин	Биточки мясные .Картофельное поре	60/130	70/150	263	318
	Огурец консервированный	30	30	4,81	4,81
	Чай	150	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	30	30	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>363,95</b>	<b>427,65</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,468,36</b>	<b>1,891,81</b>