

«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 : 20 09 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 пшеничная молочная	150	180	207,6	289,6
	Какао на молоке	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	25	33	50,5	63,64
	Масло сливочное	5	7	35,43	49,6
	Груша	100	100	57	57
Итого за завтрак:				438,03	567,34
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок фруктовый		100		43
Итого за второй завтрак:				43	43
Обед	Щи по- уральски с мясом	150	180	80,22	102,5
	Биточки из мяса с соусом	60	65	52,2	60,9
	Гречка отварная	110	130	106	120,3
	Огурец консервирован	20	30	84,2	101,04
	Кисель из ягод	150	180	126,5	143,6
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				494,72	594,26
Полдник	Снежок	160	200	101,25	116,76
	Ватрушка с повидлом	55	65	231,4	249
Итого за полдник:				332,65	365,76
Ужин	Биточки сердца с соусом	60	65	157,7	210,3
	Овощи тушённые	150	180	106	116
	Чай с лимоном	180	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	30	38	48,64	48,64
Итого за ужин:				346,94	415,04
Итого за день:				1,655,340	1,985,40