

«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 11 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 баклажан	100/38	130/38	145,10\48,5	199,57\52,8
	Чай с молоком	150	180	53,2	65,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
				48,5	52,8
				60	60
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>247,63</b>	<b>291,54</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	180	80,22	102,5
	Биточки из сердца	60	80	52,2	60,9
	Капуста цветная кабачки запечен	110	130	106	120,3
	Компот из сфр	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
	Салат бел.капусты с морковью	30	50	32,5	48,75
<b>Итого за обед:</b>				<b>400,72</b>	<b>499,41</b>
Полдник	Молоко витаминное	160	190	101,25	116,76
	Булочка Дорожная	40	60	231,4	249
<b>Итого за полдник:</b>				<b>332,65</b>	<b>365,76</b>
Ужин	Биточки из сердца	60	70	52,2	60,9
	Картофельное пюре	110	130	106	116
	Чай	150	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	39	39	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>254,34</b>	<b>281,74</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1416,14</b>	<b>1870,3</b>