

«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 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	Каша пшеничная молочная	130	150	207,6	289,6
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	Масло сливочное	5	7	35,43	49,6
	Мандарины	62	62	30	30
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>411,03</b>	<b>540,34</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		43
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>43</b>
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
	Салат из св помидор с кукурузой	20	30	84,2	101,04
	Кисель из ягод	150	180	126,5	143,6
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>494,72</b>	<b>594,26</b>
Полдник	Биокефир	150	166	101,25	116,76
	Вагрушка с джемом	55	70	231,4	249
<b>Итого за полдник:</b>				<b>332,65</b>	<b>365,76</b>
Ужин	Биточки сердца с соусом	60	65	157,7	210,3
	Рис отварной	110	130	146,1	160,71
	Икра из баклажан	30	30	23,6	23,6
	Чай с лимоном	180	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	50	50	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>410,64</b>	<b>483,35</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,690,80</b>	<b>2,026,47</b>