

«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 : 21 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	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
Итого за завтрак:				386,89	616,75
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Свекольник с мясом со сметаной	150	180	80,22	102,5
	Птица тушеная с картоф и овощами	170	180	105,7	119,79
	Огурец консервированный	30	30	4,81	4,81
	Компот из кураги	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				320,53	394,06
Полдник	Йогурт	160	178	113	128,07
	Булочка Домашняя	40	60	196,1	237,43
Итого за полдник:				309,1	365,5
Ужин	Плов с курицей	150	180	263	318
	Помидор в с/с	30	30	20,2	20,2
	Напиток из ягод	180	200	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	30	30	48,64	48,64
Итого за ужин:				379,34	443,04
Итого за день:				1,438,86	1,865,350