

«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 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	Лапшевник с творогом	130	150	182,56	365,11
	Сметана	13	13	30,9	30,9
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	29	29	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Бананы	50	50	54	54
Итого за завтрак:				440,89	670,75
Второй завтрак	Сок фруктовый	95		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Свекольник с мясом	150	180	80,22	102,5
	Говядина тушеная с картоф и овощами	160	180	105,7	119,79
	Томаты в с/соку	30	40	4,81	4,81
	Компот из кураги	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	59	59	45,6	65,92
Итого за обед:				320,53	394,06
Полдник	Йогурт	140	168	113	128,07
	Булочка домашняя	50	70	196,1	237,43
Итого за полдник:				309,1	365,5
Ужин	Биточки мясные соус	60	80	157,7	210,3
	Картофельное пюре .Огурец консерв.	110	130	106	116
	Сок овощной		100		46
	Хлеб пшеничный	37	37	48,64	48,64
	Чай с сахаром	150			
Итого за ужин:				312,34	420,94
Итого за день:				1,425,86	1,897,25