

«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 : 22 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 геркулесовая молочная	150	180	180,2	227
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Хлеб пшеничный	30	38	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	С сыром	10	15	40	60
Итого за завтрак:				393,63	507,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
Итого за второй завтрак:				42	42
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	150	180	80,22	102,5
	Котлета рыбная с соусом	60	70	70,8	129,31
	Гречка отварная	110	130	150	180,66
	Огурец консервированный	30	30	4,81	4,81
	Компот из яблок	150	180	50	60,23
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				401,43	543,43
Полдник	Ацидофилин	180	195	103,5	103,5
	Пряник	30	30	92,4	92,4
Итого за полдник:				195,9	195,9
Ужин	Рулет мясной с яйцом соус	60	80	109,1	145,4
	Зелёный горошек	50	50	35	35
	Чай	200	200	56,2	56,2
	Хлеб пшеничный	30	30	48,64	59,63
Итого за ужин:				248,94	296,23
Итого за день:				1416,14	1,585,300