

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__»_____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 22 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	Каша пшеничная молочная	130	150	207,6	289,6
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	28	28	50,5	63,64
	Масло сливочное	5	7	35,43	49,6
	Киви	62	62	29,76	29,76
Итого за завтрак:				410,79	540,1
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		43
Итого за второй завтрак:				42	43
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 свеклы	20	30	84,2	101,04
	Кисель из ягод	150	180	126,5	143,6
	Хлеб рж-пш	35	35	45,6	65,92
Итого за обед:				494,72	594,26
Полдник	Биокефир	150	200	101,25	116,76
	Вагрушка с джемом	55	65	231,4	249
Итого за полдник:				332,65	365,76
Ужин	Биточки сердца с соусом	60	65	157,7	210,3
	Рис отварной	110	130	146,1	160,71
	Икра из кабачков	30	30	23,6	23,6
	Чай с лимоном	180	193	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	32	32	48,64	48,64
Итого за ужин:				410,64	483,35
Итого за день:				1,690,80	2,026,47