

«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 : 23 10 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 рисовая молочная	150	180	207,6	289,6
	Чай зеленый с молоком	200	200	107,5	107,5
	Хлеб пшеничный	30	38	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Апельсины	70	70	33,6	33,6
Итого за завтрак:				434,63	543,94
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150	180	111,92	131,67
	Биточки из сердца	60	80	52,2	60,9
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат морской капусты с клюквой	30	40	27,1	45,57
	Компот из изюма	150	180	84,8	101,76
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				515,45	637,8
Полдник	Молоко Умница	160	190	101,25	117,84
	Пирожок с картошкой	60	60	150	155
Итого за полдник:				251,25	272,84
Ужин	Винегрет овощной	30	50	52,3	80,55
	Голубцы ленивые с соусом	140	160	204,2	243,5
	Компот из кураги	200	200	68,1	81,72
	Хлеб пшеничный	30	40	48,64	48,64
Итого за ужин:				373,24	454,41
Итого за день:				1,520,220	1,867,050