

«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 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	Лапшевник с творогом	130	150	182,56	365,11
	Сметана	15	15	30,9	30,9
	Чай с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	33	33	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Мандарины	90	90	54	54
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>440,89</b>	<b>670,75</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
Обед	Свекольник с мясом	150	180	80,22	102,5
	Птица тушеная с картоф и овощами	160	180	105,7	119,79
	Салат из кв капусты с кукурузой	30	40	4,81	4,81
	Компот из кураги	150	180	84,2	101,04
	Хлеб рж-пш	54	54	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>320,53</b>	<b>394,06</b>
Полдник	Йогурт	150	180	113	128,07
	Булочка домашняя	50	70	196,1	237,43
<b>Итого за полдник:</b>				<b>309,1</b>	<b>365,5</b>
Ужин	Оладьи из печени соус	60	80	157,7	210,3
	Картофельное пюре .Огурец консерв.	110	130	106	116
	Чай с сахаром	164	180	47,5	56,2
	Хлеб пшеничный	66	66	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>359,84</b>	<b>431,14</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,438,86</b>	<b>1,865,350</b>