

«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 : 25 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 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
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>401,03</b>	<b>510,34</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
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
<b>Итого за обед:</b>				<b>515,45</b>	<b>637,8</b>
Полдник	Ацидофилин	160	190	84	103,5
	Булочка ванильная	40	60	103,5	115
<b>Итого за полдник:</b>				<b>187,5</b>	<b>218,5</b>
Ужин	Винегрет овощной	30	50	52,3	80,55
	Голубцы ленивые с соусом	140	160	204,2	243,5
	Компот из вишни	200	200	68,1	81,72
	Хлеб пшеничный	30	40	48,64	48,64
<b>Итого за ужин:</b>				<b>373,24</b>	<b>454,41</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,520,220</b>	<b>1,867,050</b>