

«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 : 26 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 пшеничная молочная	150	180	207,6	289,6
	Кофейный н-к с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	40	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Апельсин	60	80	26,5	32,8
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>407,53</b>	<b>543,14</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>
Обед	Борщ сибирский с мясом	150	180	80,22	102,5
	Биточки сердца соус	60	80	52,2	60,9
	Картофельное пюре	110	130	116	120,3
	С-т из квашеной капусты с кукурузой	20	30	57	82,5
	Компот из изюма	150	180	68,1	81,72
	Хлеб рж-пш	30	40	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>419,12</b>	<b>513,84</b>
Полдник	Ряженка	160	190	104,53	122,51
	Булочка творожная	40	60	231,4	249
					56,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>335,93</b>	<b>427,91</b>
Ужин	Сырники творожные	130	150	182,56	365,11
	Сметана	20	20	41,2	41,2
	Чай	200	200	34,6	401
	Хлеб пшеничный	50	52	48,64	65,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>307</b>	<b>872,81</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,511,58</b>	<b>2,000,60</b>