

«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 12 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	Макарон.изделия отварн. тёртым сыром	130	150	194,2	221
	Какао-порошок с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Яйцо отварное	40	40	64	64
	Мандарины	60	70	47,5	56
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>479,13</b>	<b>561,74</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 рыбный с пшеном	140	160	105,7	140,93
	Биточек из сердца с соусом	50	70	52,2	60,9
	Картофель в молоке	110	130	105,8	116,4
	Салат из свежих овощей	20	30	55,4	83,1
	Кисель из брусники	150	180	126,5	143,6
	Хлеб рж-пш	40	45	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>491,2</b>	<b>610,85</b>
Полдник	Варенец с лактулозой	200	200	101	121,2
	Булочка розовая	50	65	130,4	182,56
	Мармелад	20	25	66,7	66,7
<b>Итого за полдник:</b>				<b>298,1</b>	<b>370,46</b>
Ужин	Тефтеля рыбная соус	60	70	92,5	113,84
	Рагу овощное	120	140	118	148,8
	Чай с лимоном	180	200	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	40	40	48,64	65,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>293,74</b>	<b>368,24</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,581,17</b>	<b>1,953,29</b>