

«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 : 27 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 молочная пшеничная	130	150	177,5	227
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	30	30	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	Яблоко св	75	75	36,34	36,34
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>387,27</b>	<b>484,08</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Нектар овощной		100		46
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>43</b>	<b>46</b>
Обед	Щи кв капусты с мясом	150	180	117,4	143
	Котлета лососёвая соус	60	80	76,5	90,2
	Макаронные изделия	110	130	150	180,66
	Компот из св яблок	150	180	50	60,23
	Хлеб рж-пш	49	49	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>439,5</b>	<b>540,01</b>
Полдник	Ацидофилин	200	200	114	114
	Пряник	33	33	92,4	92,4
<b>Итого за полдник:</b>				<b>206,4</b>	<b>206,4</b>
Ужин	Рагу овощное с мясом	150	180	228	228
	Яйцо отварное	40	40	64	64
	Чай с лимоном	170	190	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	40	40	48,64	65,5
<b>Итого за ужин:</b>				<b>375,24</b>	<b>397,6</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,4514,41</b>	<b>1,700,09</b>