

«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 : 28 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	Макарон.изделия отварн. тёртым сыром	130	150	194,2	221
	Кофейный н-ток с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон	29	29	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
		10	15	40	60
	Яблоко св	60	80	47,5	56
Итого за завтрак:				455,13	557,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		43	
	Сок овощной		100		46
Итого за второй завтрак:				43	46
Обед	Суп рыбный с пшеном	150	180	105,7	140,93
	Биточек из сердца с соусом	60	80	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	30	40	45,6	65,92
Итого за обед:				491,2	610,85
Полдник	Варенец с лактулозой	200	200	101	121,2
	Булочка розовая	50	65	130,4	182,56
	Зефир	20	20	66,7	66,7
Итого за полдник:				298,1	370,46
Ужин	Тефтеля рыбная соус	60	70	92,5	113,84
	Рагу овощное	110	130	118	148,8
	Чай с лимоном	170	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	30	40	48,64	65,5
Итого за ужин:				293,74	368,24
Итого за день:				1,581,17	1,953,29