

«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 : 29 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	Запеканка творожная	110/18	130/18	188	250,6
	Сметана				
	Какао с молоком	150	180	87,5	107,5
	Батон с маслом	29\5	29\7	50,5	63,64
	Бананы	55	55	50	50
Итого за завтрак:				376	471,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		46
Итого за второй завтрак:				42	46
Обед	Свекольник с мясом	150	180	105,7	140,93
	Биточек мясной соус	60	70	105,4	123,6
	Гречка отварная	110	130	193,83	231,98
	Салат из кв. капусты с з/горошком	30	40	32,2	48,75
	К-т из изюма, черносливом	150	180	85,9	103,6
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	56,63
Итого за обед:				568,63	705,49
Полдник	Ацидофилин	160	200	107,67	124,34
	Вафли	35	35	190,2	223
	Зефир	30	30	65	65
Итого за полдник:				362,87	412,34
Ужин	Томаты в с/соку	30	50	20,2	30,3
	Плов с курицей	150	180	272,3	330,5
	Чай с лимоном	150	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	45	45	35,24	35,24
Итого за ужин:				362,34	436,14
Итого за день:				1,646,84	1,771,71