

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«__» _____ 2023 г.

Ежедневное меню основного питания

Дата : 31 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	150	150	177,5	227
	Чай с молоком	152	180	53,2	65,5
	Батон	28	28	50,5	63,64
	С маслом сливочным	5	7	35,43	49,6
	С сыром	15	15	40	60
Итого за завтрак:				356,63	465,74
Второй завтрак	Сок фруктовый	88		40	
	Сок фруктовый		93		43
Итого за второй завтрак:				40	43
Обед	Свекольник с мясом сметаной	150	180	80,22	102,5
	Биточек сердца соус	60	80	52,2	60,9
	Гречка отварная	110	130	184,6	242,06
	Огурец свежий	20	30	2,8	4,2
	К-т из сфр	150	180	84,2	106,5
	Хлеб рж-пш	48	48	45,6	65,92
Итого за обед:				449,62	582,08
Полдник	Йогурт	150	170	94,5	107,1
	Булочка домашняя	50	65	157,2	185,2
Итого за полдник:				251,7	292,3
Ужин	Филе птицы тушён. Овощи запеченные	150	180	119,8	122,3
	Яйцо отварное	40	40	64	64
	Чай	170	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	45	45	48,64	65,5
Итого за ужин:				267,04	291,9
Итого за день:				1,364,99	1,675,02