

«УТВЕРЖДЕНО»

Заведующим

МБДОУ «Детский сад 40»

Е.В. Лукьяненко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## Ежедневное меню основного питания

Дата : 19 01 2024 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 геркулесовая молочная	130	150	216,3	288,4
	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
	Яблоки св	50	50	25,635	25,635
<b>Итого за завтрак:</b>				<b>415,365</b>	<b>534,775</b>
Второй завтрак	Сок фруктовый	100		42	
	Сок фруктовый		100		42
<b>Итого за второй завтрак:</b>				<b>42</b>	<b>42</b>
Обед	Суп гороховый вегетарианский	150	180	80,22	102,5
	Плов с птицей	130	150	265	318
	Салат кв.капусты з/горошком	30	50	16,1	17,5
	Компот из з/ягод	150	180	61	73,2
	Хлеб рж-пш	50	50	45,6	65,92
<b>Итого за обед:</b>				<b>467,92</b>	<b>577,12</b>
Полдник	Ацидофилин	150	190	116,27	134
	Ватрушка с творогом	50	60	171,45	242
<b>Итого за полдник:</b>				<b>287,72</b>	<b>376</b>
Ужин	Котлета из лосося соус	60	70	76,5	90,2
	Макаронные изделия	130	150	150	180,66
	Чай с лимоном	160	180	34,6	40,1
	Хлеб пшеничный	50	50	48,64	59,63
<b>Итого за ужин:</b>				<b>309,74</b>	<b>370,59</b>
<b>Итого за день:</b>				<b>1,522,74</b>	<b>1,900,48</b>