

Детский сад «Светлячок» с. Порожнее,
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожнее

 И.А. Щербина

Ежедневное меню основного питания

(10-й день десятидневки)

Возрастная категория 1-3 \3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду : 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюд а	Пищевые вещества на порцию			Энергетичес кая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	1-3 года	150	5,5	6,7	25,3	184	
		3-7 лет	200	6,1	8,5	32,4	111	
	Бутерброд с маслом	1-3 года	35	2,4	4,4	14,5	109	
		3-7 лет	50	5,4	8,4	19,5	119	
	Чай с сахаром и лимоном	1-3 года	150	0,1	0,03	4,7	19	
		3-7 лет	200	0,1	1,2	18,8	74	
	Итого за завтрак		1-3 года	335	8	11,13	44,5	312
			3-7 лет	450	11,6	18,1	70,7	304
Обед	Салат свеклы с изюмом	1-3 года	40	0,5	2,1	16,1	45	
		3-7 лет	60	0,6	2,8	16,1	60	
	Суп картофельный с гренками	1-3 года	150	2,9	2,6	11,1	80,3	
		3-7 лет	200	4,8	4,4	18,5	134	
	Каша ячневая рассыпчатая	1-3 года	120	3,6	3,6	21	133	
		3-7 лет	110	4,4	2,5	14,5	164	
	Рыба, тушенная в томате с овощами	1-3 года	90	23,4	16,1	2,8	179	
		3-7 лет	80	16,4	17,5	14,3	191	
	Хлеб из муки		1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46

	пшеничной первого сорта	3-7 лет	40	0,3	0,04	2,3	46
	Компот из свежих плодов	1-3 года	150	0,12	0,12	12	45
		3-7 лет	200	0,16	0,16	16	45
Итого за обед		1-3 года	580	30,82	24,56	65,3	528,3
		3-7 лет	690	26,66	27,4	81,7	640
Полдник	Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте	1-3 года	100	9,2	11,3	24,6	239
		3-7 лет	100	9,2	11,3	24,6	239
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,8	84
		3-7 лет	200	3,6	3,6	22,8	112
Итого за полдник		1-3 года	250	11,9	14	42,4	323
		3-7 лет	300	12,8	14,9	47,4	351
Итого за день		1-3 года	1165	50,72	49,69	152,2	1163,3
		3-7 лет	1440	51,06	60,4	199,8	1295