

Детский сад «Ласточка» с Нечунаево,  
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Нечунаево



Т.Ю.Потапова

**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 блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша пшеничная 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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>11,13</b>	<b>44,5</b>	<b>312</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>450</b>	<b>11,6</b>	<b>18,1</b>	<b>70,7</b>	<b>304</b>
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 гречками	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
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>580</b>	<b>30,82</b>	<b>24,56</b>	<b>65,3</b>	<b>528,3</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>690</b>	<b>26,66</b>	<b>27,4</b>	<b>81,7</b>	<b>640</b>
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
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>250</b>	<b>11,9</b>	<b>14</b>	<b>42,4</b>	<b>323</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>300</b>	<b>12,8</b>	<b>14,9</b>	<b>47,4</b>	<b>351</b>
		<b>1-3 года</b>	<b>1165</b>	<b>50,72</b>	<b>49,69</b>	<b>152,2</b>	<b>1163,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>3-7 лет</b>	<b>1440</b>	<b>51,06</b>	<b>60,4</b>	<b>199,8</b>	<b>1295</b>