


Детский сад «Аленушка» пос. Первомайского  
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

И.О. зав. филиала детского сада пос. Первомайского

 Н.С. Харитонова

**Ежедневное меню основного питания**

(1-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 а.	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром	1-3 года	150	7,35	9,8	15,3	183	
		3-7 лет	170	7,9	6,2	22,5	245	
	Бутерброд с повидлом	1-3 года	50	1,56	5,11	18,43	138	
		3-7 лет	60	2,85	3,95	20,1	158	
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	49	
		3-7 лет	200	0,1	0,02	8,6	58	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>350</b>	<b>9,01</b>	<b>14,93</b>	<b>38,33</b>	<b>370</b>
			<b>3-7 лет</b>	<b>430</b>	<b>10,85</b>	<b>10,17</b>	<b>51,2</b>	<b>461</b>
Обед	Огурцы соленые порционно	1-3 года	20	0,2	0	0,4	3	
		3-7 лет	40	0,4	0	1	4,4	
	Борщ с капустой и картофелем	1-3 года	150	1,1	3,2	7,2	61	
		3-7 лет	180	2,5	2,7	8,2	109	
	Каша ячневая рассыпчатая	1-3 года	120	3,6	3,6	21	133	
		3-7 лет	130	2,2	4,6	28	138	
	Гуляш	1-3 года	60	10	6,7	1,4	158	
		3-7 лет	92	16,7	17,5	1,6	187	
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46	
		3-7 лет	40	0,4	0,05	3,1	69	

	Компот из свежих плодов	1-3 года	150	0,12	0,12	12	45
		3-7 лет	200	0,16	0,16	16	60
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>530</b>	<b>15,32</b>	<b>13,66</b>	<b>44,3</b>	<b>446</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>682</b>	<b>22,36</b>	<b>25,01</b>	<b>57,9</b>	<b>567,4</b>
Полдник	Блины	1-3 года	60	3,6	5,7	49,6	193
		3-7 лет	150	5,2	8,6	71	295
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	2,7	2,7	17,1	84
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>210</b>	<b>6,3</b>	<b>8,4</b>	<b>66,7</b>	<b>277</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>11,3</b>	<b>88,1</b>	<b>379</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1090</b>	<b>30,63</b>	<b>36,99</b>	<b>149,33</b>	<b>1093</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1462</b>	<b>41,11</b>	<b>46,48</b>	<b>197,2</b>	<b>1407,4</b>