

Детский сад «Ромашка» с Красный Яр,
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:
Зав филиала детского сада села Красный Яр
А.Н.Половникова

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 блюдо а	Пищевые вещества на порцию			Энергетичес кая 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	
	Итого за завтрак		1-3 года	350	9,01	14,93	38,33	370
			3-7 лет	430	10,85	10,17	51,2	461
Обед	Овощи порционные	1-3 года	30	0,2	0	0,4	3	
		3-7 лет	50	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		1-3 года	150	0,12	0,12	12	45

	плодов	3-7 лет	200	0,16	0,16	16	60
Итого за обед		1-3 года	540	15,32	13,66	44,3	446
		3-7 лет	692	22,36	25,01	57,9	567,4
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
Итого за полдник		1-3 года	210	6,3	8,4	66,7	277
		3-7 лет	350	7,9	11,3	88,1	379
Итого за день		1-3 года	1200	30,63	36,99	149,33	1093
		3-7 лет	1472	41,11	46,48	197,2	1407,4