

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

(2-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	Суп молочный манный	1-3 года	150	3,5	5,1	41	100
		3-7 лет	180	5	3,2	39	167
	Бутерброд с маслом	1-3 года	35	2,4	4,4	14,5	78
		3-7 лет	55	2,4	8,4	9,5	109
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	2,7	2,7	17,1	112
Итого за завтрак		1-3 года	335	8,6	12,2	72,6	262
		3-7 лет	435	10,1	14,3	65,6	388
Обед	Горошек зеленый консервированный	1-3 года	30	1,2	0,04	1,8	6
		3-7 лет	50	2,4	0,08	3,6	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1-3 года	150	7,6	8,6	10,3	127
		3-7 лет	200	8,2	10,3	5,1	147
	Рагу овощное	1-3 года	150	13,1	9,8	9,8	285
		3-7 лет	200	13,1	10,3	15,6	352
	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

Итого за обед		1-3 года	500	22,32	18,6	36,2	509
		3-7 лет	680	24,26	20,89	43,4	640
Полдник	Булочка домашняя	1-3 года	50	3,5	3,9	16,7	194
		3-7 лет	90	5,5	5,9	26,7	232
	Сок фруктовый	1-3 года	150	0,9	0	39,6	104
		3-7 лет	200	1,2	0	50,6	128
Итого за полдник		1-3 года	200	4,4	3,9	56,3	298
		3-7 лет	290	6,7	5,9	77,3	360
Итого за день		1-3 года	1035	35,32	34,7	165,1	1069
		3-7 лет	1405	41,06	41,09	186,3	1388