

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожное

 И.А. Щербина

Ежедневное меню основного питания

(3-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			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с крупой(рис)	1-3 года	150	4,6	6,4	44,3	99
		3-7 лет	200	5,2	6,6	52,4	132
	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
	Кофейный напиток с молоком	1-3 года	150	2,3	2,4	13,4	81
		3-7 лет	200	2,3	2,4	13,4	108
Итого за завтрак		1-3 года	335	9,3	13,2	72,2	258
		3-7 лет	455	9,9	17,4	75,3	349
Обед	Салат из капусты белокачанной с кукурузой	1-3 года	40	0,75	1,8	0,9	23
		3-7 лет	50	1,5	3,6	1,8	46
	Рассольник ленинградский	1-3 года	150	1,4	5,3	6,4	74
		3-7 лет	200	1,9	8,1	8,5	95
	Картофельное пюре	1-3 года	100	2,8	5,8	11,8	144
		3-7 лет	130	3,1	8,8	21,8	183
	Печень по- строгановски	1-3 года	60	13,5	9,5	9	184
		3-7 лет	80	16,1	8,8	15	275

	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46
		3-7 лет	30	0,3	0,04	2,3	46
	Хлеб ржаной	1-3 года	20	0,2	0,03	1,1	39
		3-7 лет	20	0,2	0,03	1,1	39
	Напиток из шиповника	1-3 года	150	0,12	0,12	12	45
		3-7 лет	200	0,7	0,3	14,2	130
Итого за обед		1-3 года	530	19,07	22,59	43,5	555
		3-7 лет	700	23,8	29,67	64,7	814
Полдник	Запеканка манная с изюмом, молоком сгущенным	1-3 года	100	5,3	4,2	30,9	181
		3-7 лет	150	7,6	5,9	43,9	257
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	18
		3-7 лет	200	0,1	0,02	8,6	58
Итого за полдник		1-3 года	250	5,4	4,22	35,5	199
		3-7 лет	350	7,7	5,92	52,5	315
Итого за день		1-3 года	1115	33,77	40,01	151,2	1012
		3-7 лет	1505	41,4	52,99	192,5	1478