

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

(4-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	Каша овсяная молочная жидкая	1-3 года	150	5	3,4	10,3	103
		3-7 лет	200	6,7	3,8	26,3	118
	Бутерброд с повидлом	1-3 года	50	1,56	5,11	18,43	138
		3-7 лет	60	4,52	8	12,3	121
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	3,7	3,6	22,8	112
Итого за завтрак		1-3 года	350	9,26	11,21	45,83	325
		3-7 лет	460	14,92	15,4	61,4	351
Обед	Салат "Студенческий"	1-3 года	40	0,6	2,4	2,6	34
		3-7 лет	60	0,9	3,6	3,9	51
	Суп с бобовыми	1-3 года	150	1,4	4,6	10,5	130
		3-7 лет	200	3,8	6,4	17,6	166
	Макароны изделия отварные	1-3 года	70	1,4	2,2	26,7	122
		3-7 лет	100	1,9	2,2	28,6	181
	Котлета рыбная	1-3 года	50	8,4	2,7	4,4	71
		3-7 лет	75	9,8	7,5	7,7	92
	Хлеб пшеничный из	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46

	муки 1 сорта	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 плодов шиповника	1-3 года	150	0,5	0,2	20,2	83
		3-7 лет	200	0,7	0,3	14,2	130
Итого за обед		1-3 года	510	12,8	12,17	67,8	525
		3-7 лет	685	17,6	20,07	75,4	705
Полдник	Ватрушка с творогом	1-3 года	60	4,4	3,3	29,2	147
		3-7 лет	80	4,9	6,8	57,7	225
	Чай с молоком и сахаром	1-3 года	150	1,1	1,2	15,3	74
		3-7 лет	200	1,4	1,6	5,8	95
Итого за полдник		1-3 года	210	5,5	4,5	44,5	221
		3-7 лет	280	6,3	8,4	63,5	320
Итого за день		1-3 года	1070	27,56	27,88	158,13	1071
		3-7 лет	1425	38,82	43,87	200,3	1376