

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Солнышко» села Шипуново Шипуновского района Алтайского края
(МБДОУ – детский сад «Солнышко» с. Шипуново)



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ –
детского сада «Солнышко»
Лысак Н.П.

Ежедневное меню основного питания
(4-й день десятидневки)

Возрастная категория: 1-3года / 3-7лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10 часов
(75% от суточной нормы)

Прием пищи	Наименование блюда	Все блюда (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
		1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Завтрак	Каша овсяная молочная жидкая	150	150	103	103
	Бутерброд с сыром	50	50	123	123
	Какао с молоком	150	200	84	112
Второй завтрак	Сок	100	100	69	69
Итого за завтрак		450	500	379 (25%)	407 (25%)
	Салат из свежих помидоров	30	50	12	26
	Суп с бобовыми и гречками	150	180	130	149
	Макаронные изделия отварные	110	130	122	144
	Котлета рыбная	50	70	71	92
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	46	69
	Хлеб ржаной	20	30	39	57
	Напиток апельсиновый или лимонный	150	180	54	73
Итого за обед		540	680	474 (35%)	610 (35%)
Полдник	Ватрушка с творогом	60	80	147	210
	Чай с молоком и сахаром	150	180	74	95
Итого за полдник		210	260	221 (15%)	305 (15%)
Всего за день		1200	1440	1024 (75%)	1322 (75%)