

Детский сад «Родничок» с Кособоково,  
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Кособоково



Н.С. Гуляева

**Ежедневное меню основного питания**

(5-й день десятидневки)

**Возрастная категория 1-3 \3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду : 9 часов**

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда             | Возраст  | Вес<br>блюд<br>а | Пищевые вещества на<br>порцию |      |          | Энергетичес<br>кая ценность |     |
|---------------|-----------------------------------|----------|------------------|-------------------------------|------|----------|-----------------------------|-----|
|               |                                   |          |                  | Белки                         | Жиры | Углеводы |                             |     |
| Завтрак       | Омлет натуральный                 | 1-3 года | 150              | 10,8                          | 7    | 17,1     | 91                          |     |
|               |                                   | 3-7 лет  | 150              | 10,8                          | 7    | 17,1     | 91                          |     |
|               | Бутерброды с<br>маслом            | 1-3 года | 50               | 2,4                           | 4,4  | 9,5      | 109                         |     |
|               |                                   | 3-7 лет  | 50               | 2,4                           | 8,4  | 9,5      | 109                         |     |
|               | Кофейный напиток с<br>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         | 350                           | 15,5 | 13,8     | 40                          | 281 |
|               |                                   |          | 3-7 лет          | 400                           | 15,5 | 17,8     | 40                          | 308 |
|               | Винегрет                          | 1-3 года | 40               | 0,5                           | 0,9  | 3,9      | 30                          |     |
|               |                                   | 3-7 лет  | 60               | 0,8                           | 1,4  | 4,6      | 34                          |     |
|               | Суп с крупой                      | 1-3 года | 150              | 1,4                           | 3,7  | 7        | 67                          |     |
|               |                                   | 3-7 лет  | 200              | 1,8                           | 4,9  | 9,3      | 89                          |     |
|               | Жаркое по-<br>домашнему           | 1-3 года | 150              | 8,5                           | 11,3 | 9,8      | 195                         |     |
|               |                                   | 3-7 лет  | 150              | 8,5                           | 11,3 | 9,8      | 195                         |     |
|               | Хлеб пшеничный из<br>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                          |     |
|               | Кисель из ягод                    | 1-3 года | 150              | 0,1                           | 0,1  | 10,6     | 109                         |     |

|                  |                                |          |      |       |       |       |      |
|------------------|--------------------------------|----------|------|-------|-------|-------|------|
|                  |                                | 3-7 лет  | 200  | 0,13  | 0,13  | 16,6  | 165  |
| Итого за обед    |                                | 1-3 года | 520  | 10,8  | 16,04 | 32,8  | 440  |
|                  |                                | 3-7 лет  | 650  | 11,63 | 17,78 | 43,4  | 552  |
| Полдник          | Кондитерское изделие           | 1-3 года | 50   | 2,1   | 0,3   | 52    | 185  |
|                  |                                | 3-7 лет  | 70   | 5,5   | 3,9   | 78    | 264  |
|                  | Кисломолочный напиток (йогурт) | 1-3 года | 130  | 3,1   | 5,2   | 18,0  | 119  |
|                  |                                | 3-7 лет  | 180  | 4,5   | 3,6   | 21,0  | 123  |
|                  | Фрукты                         | 1-3 года | 50   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 53   |
|                  |                                | 3-7 лет  | 50   | 0,4   | 0,4   | 9,8   | 53   |
| Итого за полдник |                                | 1-3 года | 230  | 5,6   | 5,9   | 79,8  | 357  |
|                  |                                | 3-7 лет  | 300  | 10,4  | 7,9   | 108,8 | 440  |
| Итого за день    |                                | 1-3 года | 1100 | 31,9  | 35,74 | 152,6 | 1078 |
|                  |                                | 3-7 лет  | 1350 | 37,53 | 43,48 | 192,2 | 1300 |