

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

(5-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	Омлет натуральный	1-3 года	150	10,8	7	17,1	91	
		3-7 лет	150	10,8	7	17,1	91	
	Бутерброды с 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 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- 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 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