


Детский сад «Аленушка» пос. Первомайского,
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

И.О.зав. филиала детского сада пос. Первомайского

 Н.С. Харитоновна

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 блюда а	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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
	Суп с крупой	3-7 лет	60	0,8	1,4	4,6	34
		1-3 года	150	1,4	3,7	7	67
	Жаркое подомашнему	3-7 лет	200	1,8	4,9	9,3	89
		1-3 года	150	8,5	11,3	9,8	195
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	3-7 лет	150	8,5	11,3	9,8	195
		1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46
	Кисель из ягод	3-7 лет	40	0,4	0,05	3,1	69
		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	