

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**  
(6-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
<i>Завтрак</i>	Яйцо отварное	40	40	63	63
	Бутерброд с повидлом	50	50	138	138
	Какао с молоком	150	200	84	112
	Фрукты	100	100	83	83
<i>Второй завтрак</i>	Компот из свежих плодов	100	100	30	30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>490</b>	<b>398(25%)</b>	<b>426 (25%)</b>
<i>Обед</i>	Овощи свежие порционно	30	50	3	6
	Уха рыбацкая с крупой	150	180	64	80
	Плов из курицы	160	200	139	180
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	40	46	69
	Хлеб ржаной	20	30	39	57
	Компот из сухофруктов	150	180	120	151
<b>Итого за обед</b>		<b>540</b>	<b>680</b>	<b>411 (35%)</b>	<b>543(35%)</b>
<i>Полдник</i>	Пирог с картофелем	60	80	125	167
	Чай с молоком и сахаром	150	180	74	95
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>280</b>	<b>199 (15%)</b>	<b>258 (15%)</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1190</b>	<b>1450</b>	<b>1008 (75%)</b>	<b>1231 (75%)</b>