

Детский сад «Светлячок» с. Порожное,
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожное

 И.А. Щербина

Ежедневное меню основного питания

(7-й день десятидневки)

Возрастная категория 1-3 \3-7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду : 9 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Возраст	Вес блюдо а	Пищевые вещества на порцию			Энергетичес кая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Каша "Дружба"	1-3 года	150	4,6	6,4	24,3	174
		3-7 лет	200	3,2	3,5	10,8	182
	Бутерброд с сыром	1-3 года	40	4,5	2,4	23,2	94
		3-7 лет	60	3,9	3,5	22	150
	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	340	11,4	11,2	60,9	349
		3-7 лет	460	9,4	9,4	46,2	440
Обед	Салат луковый	1-3 года	40	0,6	3,6	2,8	30
		3-7 лет	50	0,6	3,6	2,8	30
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	1-3 года	150	1,2	3,2	4,4	51
		3-7 лет	150	1,2	3,2	4,4	51
	Пюре гороховое	1-3 года	73	6,8	1,4	21,1	109
		3-7 лет	73	6,8	1,4	21,1	109
	Котлета рубленая из птицы	1-3 года	60	17,1	21,1	10,9	204
		3-7 лет	60	17,1	21,1	10,9	204
	Хлеб ржаной	1-3 года	30	0,3	0,04	1,7	59

		3-7 лет	40	0,04	0,06	2,26	79
	Напиток апельсиновый или лимонный	1-3 года	150	0,1	0	14,1	54
		3-7 лет	200	0,1	0	14,9	73
Итого за обед		1-3 года	503	26,1	29,34	55	507
		3-7 лет	563	25,84	29,36	56,36	546
Полдник	Ватрушка французская	1-3 года	70	4,52	12,75	96	124
		3-7 лет	120	8,4	15,1	92	291
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	18
		3-7 лет	200	0,1	0,02	8,6	58
Итого за полдник		1-3 года	220	4,62	12,77	100,6	142
		3-7 лет	320	8,5	15,12	100,6	349
Итого за день		1-3 года	1063	42,12	53,31	216,5	998
		3-7 лет	1343	43,74	53,88	203,16	1335