

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Кособоково

  
Н.С. Гуляева

**Ежедневное меню основного питания**

(8-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	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с крупой	1-3 года	150	2,6	3,3	10,9	83
		3-7 лет	200	3,5	4,4	14,5	111
	Бутерброд с маслом	1-3 года	50	2,4	4,4	14,5	109
		3-7 лет	60	3,2	5,9	9,3	145
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	3,6	3,6	22,8	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>350</b>	<b>7,7</b>	<b>10,4</b>	<b>42,5</b>	<b>276</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>460</b>	<b>10,3</b>	<b>13,9</b>	<b>46,6</b>	<b>368</b>
Обед	Салат из моркови	1-3 года	40	0,4	1,8	5,8	40
		3-7 лет	60	0,5	2,4	7,7	53,3
	Суп с клецками	1-3 года	150	1,3	1,7	8,6	56
		3-7 лет	200	1,7	2,3	21,5	63
	Пюре картофельное	1-3 года	100	2,8	5,8	21,8	144
		3-7 лет	130	3,1	8,8	31,8	189
	Котлета рубленая из птицы	1-3 года	60	17,1	21,1	10,9	204
		3-7 лет	80	15	12,9	10,9	237
	Хлеб из муки	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46

	пшеничной первого сорта	3-7 лет	40	0,4	0,05	3,1	69
	Компот из свежих плодов	1-3 года	150	0,12	0,12	12	45
		3-7 лет	200	0,16	0,16	16	60
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>530</b>	<b>22,02</b>	<b>30,56</b>	<b>61,4</b>	<b>535</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>710</b>	<b>20,86</b>	<b>26,61</b>	<b>91</b>	<b>671,3</b>
Полдник	Булочка сдобная	1-3 года	60	3,7	3,8	56	145
		3-7 лет	90	4,7	9,8	56	210
	Чай с лимоном и сахаром	1-3 года	150	1,1	1,2	15,3	74
		3-7 лет	200	0,1	0	18,8	74
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>210</b>	<b>4,8</b>	<b>5</b>	<b>71,3</b>	<b>219</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>290</b>	<b>4,8</b>	<b>9,8</b>	<b>74,8</b>	<b>284</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1090</b>	<b>34,52</b>	<b>45,96</b>	<b>175,2</b>	<b>1030</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1460</b>	<b>35,96</b>	<b>50,31</b>	<b>212,4</b>	<b>1323,3</b>