

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожнее

 И.А. Щербинина

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 блюд а	Пищевые вещества на порцию			Энергетичес кая 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
Итого за завтрак		1-3 года	350	7,7	10,4	42,5	276
		3-7 лет	460	10,3	13,9	46,6	368
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
Итого за обед		1-3 года	530	22,02	30,56	61,4	535
		3-7 лет	710	20,86	26,61	91	671,3
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
Итого за полдник		1-3 года	210	4,8	5	71,3	219
		3-7 лет	290	4,8	9,8	74,8	284
Итого за день		1-3 года	1090	34,52	45,96	175,2	1030
		3-7 лет	1460	35,96	50,31	212,4	1323,3