

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

(9-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	Суп молочный с макаронными изделиями	1-3 года	150	3,3	3,3	11,9	91
		3-7 лет	200	4,4	4,4	10,9	121
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1-3 года	20	0,2	0,03	2	31
		3-7 лет					
	Бутерброд с маслом	1-3 года	35	2,4	4,4	14,5	109
		3-7 лет	50	3,2	5,9	19,3	145
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	18
		3-7 лет	200	0,1	0,02	4,6	18
Итого за завтрак		1-3 года	355	6	7,75	33	249
		3-7 лет	450	7,7	10,32	34,8	284
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	1-3 года	60	1,3	4	3,7	56
		3-7 лет	60	1,9	6	15,6	85
	Свекольник	1-3 года	150	1,4	7,4	9,1	109
		3-7 лет	200	2,3	5,6	17,8	125
	Голубцы ленивые	1-3 года	150	25,3	21,1	6,8	189
		3-7 лет	150	25,3	21,1	6,8	189
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46
		3-7 лет	30	0,3	0,04	2,3	46

	Хлеб ржано-пшеничный	1-3 года	20	0,2	0,03	1,1	39
		3-7 лет	20	0,2	0,03	1,1	39
	Кисель	1-3 года	150	0,1	0,1	24,6	109
		3-7 лет	200	0,13	0,13	36,8	165
Итого за обед		1-3 года	560	28,6	32,67	47,6	548
		3-7 лет	660	30,13	32,9	80,4	649
Полдник	Пирог с картофелем	1-3 года	60	7,3	6,3	53,7	167
		3-7 лет	80	8,6	8	45,9	208
	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	81
Итого за полдник		1-3 года	210	9,6	8,7	67,1	248
		3-7 лет	280	10,9	10,4	59,3	289
Итого за день		1-3 года	1125	44,2	49,12	147,7	1045
		3-7 лет	1390	48,73	53,62	174,5	1222