


Детский сад «Аленушка» пос. Первомайского,  
 филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

И. О. зав. филиала детского сада пос. Первомайского

 Н. С. Харитонова

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 блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая 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	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>355</b>	<b>6</b>	<b>7,75</b>	<b>33</b>	<b>249</b>
			<b>3-7 лет</b>	<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>10,32</b>	<b>34,8</b>	<b>284</b>
	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
<b>Итого за обед</b>		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
<b>Итого за полдник</b>		1-3 года	210	9,6	8,7	67,1	248
		3-7 лет	280	10,9	10,4	59,3	289
<b>Итого за день</b>		1-3 года	1125	44,2	49,12	147,7	1045
		3-7 лет	1390	48,73	53,62	174,5	1222