

Детский сад «Солнышко» с Баталово,
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с Шипуново

УТВЕРЖДАЮ:

и.о. зав. филиала детского сада села Баталово

О.Н.Лесничая

Ежедневное меню основного питания

(6-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 | Каша пшеничная молочная жидкая | 1-3 года | 150 | 5,5 | 6,7 | 25,3 | 184 |
| | | 3-7 лет | 200 | 7,3 | 9 | 33,7 | 245 |
| | Бутерброд с повидлом | 1-3 года | 60 | 4,52 | 8 | 30,3 | 121 |
| | | 3-7 лет | 60 | 4,52 | 8 | 30,3 | 121 |
| | 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 | 360 | 12,72 | 17,4 | 72,7 | 389 |
| | | 3-7 лет | 460 | 15,42 | 20,6 | 86,8 | 478 |
| Обед | Салат из свеклы с растительным маслом | 1-3 лет | 40 | 0,5 | 3 | 2,4 | 42 |
| | | 3-7 лет | 60 | 0,8 | 0,4 | 3,6 | 57 |
| | Уха рыбацкая с крупой | 1-3 года | 150 | 7,1 | 4 | 8,3 | 64 |
| | | 3-7 лет | 200 | 4,2 | 5 | 10 | 89 |
| | Плов с курицей | 1-3 года | 150 | 15,3 | 18,2 | 31,4 | 225 |
| | | 3-7 лет | 170 | 8,3 | 14,2 | 25,6 | 235 |
| | Хлеб из муки пшеничной первого сорта | 1-3 года | 30 | 0,3 | 0,04 | 2,3 | 46 |
| | | 3-7 лет | 40 | 0,4 | 0,05 | 3,1 | 69 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | |
| | Компот из сухофруктов | 1-3 года | 150 | 1,8 | 0,1 | 31 | 120 |
| | | 3-7 лет | 200 | 2,4 | 0,1 | 43,4 | 151 |
| Итого за обед | | 1-3 года | 520 | 25 | 25,34 | 75,4 | 497 |
| | | 3-7 лет | 670 | 16,1 | 19,75 | 85,7 | 601 |
| Полдник | Лепешки сметанные | 1-3 года | 60 | 4,7 | 6,1 | 30,2 | 196 |
| | | 3-7 лет | 90 | 7 | 9,2 | 45,3 | 294 |
| | Чай с молоком и сахаром | 1-3 года | 150 | 2,3 | 2,4 | 21,4 | 41 |
| | | 3-7 лет | 200 | 7,3 | 2,4 | 21,4 | 80 |
| Итого за полдник | | 1-3 года | 210 | 7 | 8,5 | 51,6 | 237 |
| | | 3-7 лет | 290 | 14,3 | 11,6 | 66,7 | 374 |
| | | 1-3 года | 1090 | 44,72 | 51,24 | 199,7 | 1123 |
| Итого за день | | 3-7 лет | 1420 | 45,82 | 51,95 | 239,2 | 1453 |