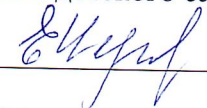


Детский сад с.Тугозвоново,  
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» с. Шипуново

УТВЕРЖДАЮ

Зав. филиала детского сада села Тугозвоново

  
Е.В. Чернышов

**Ежедневное меню основного питания**

(2-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 манный	1-3 года	150	3,5	5,1	41	100
		3-7 лет	180	5	3,2	39	167
	Бутерброд с маслом	1-3 года	35	2,4	4,4	14,5	78
		3-7 лет	55	2,4	8,4	9,5	109
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	2,7	2,7	17,1	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>335</b>	<b>8,6</b>	<b>12,2</b>	<b>72,6</b>	<b>262</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>435</b>	<b>10,1</b>	<b>14,3</b>	<b>65,6</b>	<b>388</b>
Обед	Горошек зеленый консервированный	1-3 года	20	1,2	0,04	1,8	6
		3-7 лет	40	2,4	0,08	3,6	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	1-3 года	150	7,6	8,6	10,3	127
		3-7 лет	200	8,2	10,3	5,1	147
	Рагу овощное	1-3 года	150	13,1	9,8	9,8	285
		3-7 лет	200	13,1	10,3	15,6	352
	Хлеб пшеничный из муки 1 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 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>500</b>	<b>22,32</b>	<b>18,6</b>	<b>36,2</b>	<b>509</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>680</b>	<b>24,26</b>	<b>20,89</b>	<b>43,4</b>	<b>640</b>
Полдник	Булочка домашняя	1-3 года	50	3,5	3,9	16,7	194
		3-7 лет	90	5,5	5,9	26,7	232
	Сок фруктовый	1-3 года	150	0,9	0	39,6	104
		3-7 лет	200	1,2	0	50,6	128
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>3,9</b>	<b>56,3</b>	<b>298</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>290</b>	<b>6,7</b>	<b>5,9</b>	<b>77,3</b>	<b>360</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1035</b>	<b>35,32</b>	<b>34,7</b>	<b>165,1</b>	<b>1069</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1405</b>	<b>41,06</b>	<b>41,09</b>	<b>186,3</b>	<b>1388</b>