

Детский сад села Тугозвонovo,  
филиал МБДОУ детского сада «Солнышко» села Шинуново

УТВЕРЖДАЮ:

И. о. зав. филиалом детского сада села Тугозвонovo



Е. В. Чернышова

**Ежедневное меню основного питания**

(7-й день десятидневки)

**Возрастная категория 1-3 \3-7 лет**

**Длительность пребывания воспитанников в детском саду : 9 часов**

| Прием<br>пищи | Наименование<br>блюда                         | Возраст  | Вес<br>блюда | Пищевые вещества на<br>порцию |      |          | Энергетическая<br>ценность |     |
|---------------|-----------------------------------------------|----------|--------------|-------------------------------|------|----------|----------------------------|-----|
|               |                                               |          |              | Белки                         | Жиры | Углеводы |                            |     |
| Завтрак       | Каша "Дружба"                                 | 1-3 года | 150          | 4,6                           | 6,4  | 24,3     | 174                        |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 200          | 3,2                           | 3,5  | 10,8     | 182                        |     |
|               | Бутерброд с сыром                             | 1-3 года | 40           | 4,5                           | 2,4  | 23,2     | 94                         |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 60           | 3,9                           | 3,5  | 22       | 150                        |     |
|               | Кофейный напиток с<br>молоком                 | 1-3 года | 150          | 2,3                           | 2,4  | 13,4     | 81                         |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 200          | 2,3                           | 2,4  | 13,4     | 108                        |     |
|               | Итого за завтрак                              |          | 1-3 года     | 340                           | 11,4 | 11,2     | 60,9                       | 349 |
|               |                                               |          | 3-7 лет      | 460                           | 9,4  | 9,4      | 46,2                       | 440 |
| Обед          | Салат луковый                                 | 1-3 года | 40           | 0,6                           | 3,6  | 2,8      | 30                         |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 50           | 0,6                           | 3,6  | 2,8      | 30                         |     |
|               | Щи из свежей<br>капусты на курином<br>бульоне | 1-3 года | 150          | 1,2                           | 3,2  | 4,4      | 51                         |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 150          | 1,2                           | 3,2  | 4,4      | 51                         |     |
|               | Пюре гороховое                                | 1-3 года | 73           | 6,8                           | 1,4  | 21,1     | 109                        |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 73           | 6,8                           | 1,4  | 21,1     | 109                        |     |
|               | Котлета рубленая<br>из птицы                  | 1-3 года | 60           | 17,1                          | 21,1 | 10,9     | 204                        |     |
|               |                                               | 3-7 лет  | 60           | 17,1                          | 21,1 | 10,9     | 204                        |     |
|               | Хлеб ржаной                                   | 1-3 года | 30           | 0,3                           | 0,04 | 1,7      | 59                         |     |

|                  |                                         |          |      |       |       |        |      |
|------------------|-----------------------------------------|----------|------|-------|-------|--------|------|
|                  |                                         | 3-7 лет  | 40   | 0,04  | 0,06  | 2,26   | 79   |
|                  | Напиток<br>апельсиновый или<br>лимонный | 1-3 года | 150  | 0,1   | 0     | 14,1   | 54   |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 200  | 0,1   | 0     | 14,9   | 73   |
| Итого за обед    |                                         | 1-3 года | 503  | 26,1  | 29,34 | 55     | 507  |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 563  | 25,84 | 29,36 | 56,36  | 546  |
| Полдник          | Ватрушка<br>французская                 | 1-3 года | 70   | 4,52  | 12,75 | 96     | 124  |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 120  | 8,4   | 15,1  | 92     | 291  |
|                  | Чай с сахаром                           | 1-3 года | 150  | 0,1   | 0,02  | 4,6    | 18   |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 200  | 0,1   | 0,02  | 8,6    | 58   |
| Итого за полдник |                                         | 1-3 года | 220  | 4,62  | 12,77 | 100,6  | 142  |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 320  | 8,5   | 15,12 | 100,6  | 349  |
| Итого за день    |                                         | 1-3 года | 1063 | 42,12 | 53,31 | 216,5  | 998  |
|                  |                                         | 3-7 лет  | 1343 | 43,74 | 53,88 | 203,16 | 1335 |