

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожное

 И.А. Щербина

**Ежедневное меню основного питания**

(7-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 "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 молоком	1-3 года	150	2,3	2,4	13,4	81
		3-7 лет	200	2,3	2,4	13,4	108
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>340</b>	<b>11,4</b>	<b>11,2</b>	<b>60,9</b>	<b>349</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>460</b>	<b>9,4</b>	<b>9,4</b>	<b>46,2</b>	<b>440</b>
Обед	Салат луковый	1-3 года	40	0,6	3,6	2,8	30
		3-7 лет	40	0,6	3,6	2,8	30
	Щи из свежей капусты на курином 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 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 апельсиновый или лимонный	1-3 года	150	0,1	0	14,1	54
		3-7 лет	200	0,1	0	14,9	73
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>503</b>	<b>26,1</b>	<b>29,34</b>	<b>55</b>	<b>507</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>563</b>	<b>25,84</b>	<b>29,36</b>	<b>56,36</b>	<b>546</b>
Полдник	Ватрушка 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
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>220</b>	<b>4,62</b>	<b>12,77</b>	<b>100,6</b>	<b>142</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>320</b>	<b>8,5</b>	<b>15,12</b>	<b>100,6</b>	<b>349</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1063</b>	<b>42,12</b>	<b>53,31</b>	<b>216,5</b>	<b>998</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1343</b>	<b>43,74</b>	<b>53,88</b>	<b>203,16</b>	<b>1335</b>