


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

(10-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 пшенная молочная жидкая | 1-3 года | 150 | 5,5 | 6,7 | 25,3 | 184 |
| | | 3-7 лет | 200 | 6,1 | 8,5 | 32,4 | 111 |
| | Бутерброд с маслом | 1-3 года | 35 | 2,4 | 4,4 | 14,5 | 109 |
| | | 3-7 лет | 50 | 5,4 | 8,4 | 19,5 | 119 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 1-3 года | 150 | 0,1 | 0,03 | 4,7 | 19 |
| | | 3-7 лет | 200 | 0,1 | 1,2 | 18,8 | 74 |
| Итого за завтрак | | 1-3 года | 335 | 8 | 11,13 | 44,5 | 312 |
| | | 3-7 лет | 450 | 11,6 | 18,1 | 70,7 | 304 |
| Обед | Салат свеклы с изюмом | 1-3 года | 40 | 0,5 | 2,1 | 16,1 | 45 |
| | | 3-7 лет | 60 | 0,6 | 2,8 | 16,1 | 60 |
| | Суп картофельный с гречками | 1-3 года | 150 | 2,9 | 2,6 | 11,1 | 80,3 |
| | | 3-7 лет | 200 | 4,8 | 4,4 | 18,5 | 134 |
| | Каша ячневая рассыпчатая | 1-3 года | 120 | 3,6 | 3,6 | 21 | 133 |
| | | 3-7 лет | 110 | 4,4 | 2,5 | 14,5 | 164 |
| | Рыба, тушенная в томате с овощами | 1-3 года | 90 | 23,4 | 16,1 | 2,8 | 179 |
| | | 3-7 лет | 80 | 16,4 | 17,5 | 14,3 | 191 |
| Хлеб из муки | 1-3 года | 30 | 0,3 | 0,04 | 2,3 | 46 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| | пшеничной первого сорта | 3-7 лет | 40 | 0,3 | 0,04 | 2,3 | 46 |
| | Компот из свежих плодов | 1-3 года | 150 | 0,12 | 0,12 | 12 | 45 |
| | | 3-7 лет | 200 | 0,16 | 0,16 | 16 | 45 |
| Итого за обед | | 1-3 года | 580 | 30,82 | 24,56 | 65,3 | 528,3 |
| | | 3-7 лет | 690 | 26,66 | 27,4 | 81,7 | 640 |
| Полдник | Колбасные, мясные изделия, запеченные в тесте | 1-3 года | 100 | 9,2 | 11,3 | 24,6 | 239 |
| | | 3-7 лет | 100 | 9,2 | 11,3 | 24,6 | 239 |
| | Какао с молоком | 1-3 года | 150 | 2,7 | 2,7 | 17,8 | 84 |
| | | 3-7 лет | 200 | 3,6 | 3,6 | 22,8 | 112 |
| Итого за полдник | | 1-3 года | 250 | 11,9 | 14 | 42,4 | 323 |
| | | 3-7 лет | 300 | 12,8 | 14,9 | 47,4 | 351 |
| Итого за день | | 1-3 года | 1165 | 50,72 | 49,69 | 152,2 | 1163,3 |
| | | 3-7 лет | 1440 | 51,06 | 60,4 | 199,8 | 1295 |