


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

(1-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	Макаронные изделия с тертым сыром	1-3 года	150	7,35	9,8	15,3	183
		3-7 лет	170	7,9	6,2	22,5	245
	Бутерброд с повидлом	1-3 года	50	1,56	5,11	18,43	138
		3-7 лет	60	2,85	3,95	20,1	158
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	49
		3-7 лет	200	0,1	0,02	8,6	58
Итого за завтрак		1-3 года	350	9,01	14,93	38,33	370
		3-7 лет	430	10,85	10,17	51,2	461
Обед	Огурцы соленые порционно	1-3 года	20	0,2	0	0,4	3
		3-7 лет	40	0,4	0	1	4,4
	Борщ с капустой и картофелем	1-3 года	150	1,1	3,2	7,2	61
		3-7 лет	180	2,5	2,7	8,2	109
	Каша ячневая рассыпчатая	1-3 года	120	3,6	3,6	21	133
		3-7 лет	130	2,2	4,6	28	138
	Гуляш	1-3 года	60	10	6,7	1,4	158
		3-7 лет	92	16,7	17,5	1,6	187
	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
Итого за обед		1-3 года	530	15,32	13,66	44,3	446
		3-7 лет	682	22,36	25,01	57,9	567,4
Полдник	Блины	1-3 года	60	3,6	5,7	49,6	193
		3-7 лет	150	5,2	8,6	71	295
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	2,7	2,7	17,1	84
Итого за полдник		1-3 года	210	6,3	8,4	66,7	277
		3-7 лет	350	7,9	11,3	88,1	379
Итого за день		1-3 года	1090	30,63	36,99	149,33	1093
		3-7 лет	1462	41,11	46,48	197,2	1407,4