

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**

(4-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 овсяная молочная жидкая	1-3 года	150	5	3,4	10,3	103
		3-7 лет	200	6,7	3,8	26,3	118
	Бутерброд с повидлом	1-3 года	50	1,56	5,11	18,43	138
		3-7 лет	60	4,52	8	12,3	121
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	3,7	3,6	22,8	112
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>350</b>	<b>9,26</b>	<b>11,21</b>	<b>45,83</b>	<b>325</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>460</b>	<b>14,92</b>	<b>15,4</b>	<b>61,4</b>	<b>351</b>
Обед	Салат "Студенческий"	1-3 года	40	0,6	2,4	2,6	34
		3-7 лет	60	0,9	3,6	3,9	51
	Суп с бобовыми	1-3 года	150	1,4	4,6	10,5	130
		3-7 лет	200	3,8	6,4	17,6	166
	Макароны изделия отварные	1-3 года	70	1,4	2,2	26,7	122
		3-7 лет	100	1,9	2,2	28,6	181
	Котлета рыбная	1-3 года	50	8,4	2,7	4,4	71
		3-7 лет	75	9,8	7,5	7,7	92
	Хлеб пшеничный из	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46

	муки 1 сорта	3-7 лет	30	0,3	0,04	2,3	46
	Хлеб ржаной	1-3 года	20	0,2	0,03	1,1	39
		3-7 лет	20	0,2	0,03	1,1	39
	Напиток из плодов шиповника	1-3 года	150	0,5	0,2	20,2	83
		3-7 лет	200	0,7	0,3	14,2	130
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>510</b>	<b>12,8</b>	<b>12,17</b>	<b>67,8</b>	<b>525</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>685</b>	<b>17,6</b>	<b>20,07</b>	<b>75,4</b>	<b>705</b>
Полдник	Ватрушка с творогом	1-3 года	60	4,4	3,3	29,2	147
		3-7 лет	80	4,9	6,8	57,7	225
	Чай с молоком и сахаром	1-3 года	150	1,1	1,2	15,3	74
		3-7 лет	200	1,4	1,6	5,8	95
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>210</b>	<b>5,5</b>	<b>4,5</b>	<b>44,5</b>	<b>221</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>280</b>	<b>6,3</b>	<b>8,4</b>	<b>63,5</b>	<b>320</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1070</b>	<b>27,56</b>	<b>27,88</b>	<b>158,13</b>	<b>1071</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1425</b>	<b>38,82</b>	<b>43,87</b>	<b>200,3</b>	<b>1376</b>