

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

УТВЕРЖДАЮ:

Зав филиала детского сада села Порожное

 И.А.Щербинина

**Ежедневное меню основного питания**

(5-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	Омлет натуральный	1-3 года	150	10,8	7	17,1	91
		3-7 лет	150	10,8	7	17,1	91
	Бутерброды с маслом	1-3 года	50	2,4	4,4	9,5	109
		3-7 лет	50	2,4	8,4	9,5	109
	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>350</b>	<b>15,5</b>	<b>13,8</b>	<b>40</b>	<b>281</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>400</b>	<b>15,5</b>	<b>17,8</b>	<b>40</b>	<b>308</b>
		3-7 лет	60	0,8	1,4	4,6	34
	Суп с крупой	1-3 года	150	1,4	3,7	7	67
		3-7 лет	200	1,8	4,9	9,3	89
	Жаркое домашнему	1-3 года	150	8,5	11,3	9,8	195
		3-7 лет	150	8,5	11,3	9,8	195
	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
	Кисель из ягод	1-3 года	150	0,1	0,1	10,6	109
		3-7 лет	200	0,13	0,13	16,6	165

<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>520</b>	<b>10,8</b>	<b>16,04</b>	<b>32,8</b>	<b>440</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>650</b>	<b>11,63</b>	<b>17,78</b>	<b>43,4</b>	<b>552</b>
Полдник	Кондитерское изделие	1-3 года	50	2,1	0,3	52	185
		3-7 лет	70	5,5	3,9	78	264
	Кисломолочный напиток (йогурт)	1-3 года	130	3,1	5,2	18,0	119
		3-7 лет	180	4,5	3,6	21,0	123
	Фрукты	1-3 года	50	0,4	0,4	9,8	53
		3-7 лет	50	0,4	0,4	9,8	53
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>5,9</b>	<b>79,8</b>	<b>357</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>300</b>	<b>10,4</b>	<b>7,9</b>	<b>108,8</b>	<b>440</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1100</b>	<b>31,9</b>	<b>35,74</b>	<b>152,6</b>	<b>1078</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1350</b>	<b>37,53</b>	<b>43,48</b>	<b>192,2</b>	<b>1300</b>