

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

(6-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 пшеничная молочная жидкая	1-3 года	150	5,5	6,7	25,3	184
		3-7 лет	200	7,3	9	33,7	245
	Бутерброд с повидлом	1-3 года	60	4,52	8	30,3	121
		3-7 лет	60	4,52	8	30,3	121
	Какао с молоком	1-3 года	150	2,7	2,7	17,1	84
		3-7 лет	200	3,6	3,6	22,8	112
Итого за завтрак		1-3 года	360	12,72	17,4	72,7	389
		3-7 лет	460	15,42	20,6	86,8	478
Обед	Салат из свеклы с растительным маслом	1-3 лет	40	0,5	3	2,4	42
		3-7 лет	60	0,8	0,4	3,6	57
	Уха рыбацкая с крупой	1-3 года	150	7,1	4	8,3	64
		3-7 лет	200	4,2	5	10	89
	Плов с курицей	1-3 года	150	15,3	18,2	31,4	225
		3-7 лет	170	8,3	14,2	25,6	235
	Хлеб из муки пшеничной первого 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 сухофруктов	1-3 года	150	1,8	0,1	31	120
		3-7 лет	200	2,4	0,1	43,4	151
Итого за обед		1-3 года	520	25	25,34	75,4	497
		3-7 лет	670	16,1	19,75	85,7	601
Полдник	Лепешки сметанные	1-3 года	60	4,7	6,1	30,2	196
		3-7 лет	90	7	9,2	45,3	294
	Чай с молоком и сахаром	1-3 года	150	2,3	2,4	21,4	41
		3-7 лет	200	7,3	2,4	21,4	80
Итого за полдник		1-3 года	210	7	8,5	51,6	237
		3-7 лет	290	14,3	11,6	66,7	374
Итого за день		1-3 года	1090	44,72	51,24	199,7	1123
		3-7 лет	1420	45,82	51,95	239,2	1453