

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**

(9-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 а	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	1-3 года	150	3,3	3,3	11,9	91
		3-7 лет	200	4,4	4,4	10,9	121
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1-3 года	20	0,2	0,03	2	31
		3-7 лет					
	Бутерброд с маслом	1-3 года	35	2,4	4,4	14,5	109
		3-7 лет	50	3,2	5,9	19,3	145
	Чай с сахаром	1-3 года	150	0,1	0,02	4,6	18
		3-7 лет	200	0,1	0,02	4,6	18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>1-3 года</b>	<b>355</b>	<b>6</b>	<b>7,75</b>	<b>33</b>	<b>249</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>450</b>	<b>7,7</b>	<b>10,32</b>	<b>34,8</b>	<b>284</b>
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	1-3 года	60	1,3	4	3,7	56
		3-7 лет	60	1,9	6	15,6	85
	Свекольник	1-3 года	150	1,4	7,4	9,1	109
		3-7 лет	200	2,3	5,6	17,8	125
	Голубцы ленивые	1-3 года	150	25,3	21,1	6,8	189
		3-7 лет	150	25,3	21,1	6,8	189
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	1-3 года	30	0,3	0,04	2,3	46
		3-7 лет	30	0,3	0,04	2,3	46

	Хлеб ржано-пшеничный	1-3 года	20	0,2	0,03	1,1	39
		3-7 лет	20	0,2	0,03	1,1	39
	Кисель	1-3 года	150	0,1	0,1	24,6	109
		3-7 лет	200	0,13	0,13	36,8	165
<b>Итого за обед</b>		<b>1-3 года</b>	<b>560</b>	<b>28,6</b>	<b>32,67</b>	<b>47,6</b>	<b>548</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>660</b>	<b>30,13</b>	<b>32,9</b>	<b>80,4</b>	<b>649</b>
Полдник	Пирог с картофелем	1-3 года	60	7,3	6,3	53,7	167
		3-7 лет	80	8,6	8	45,9	208
	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	81
<b>Итого за полдник</b>		<b>1-3 года</b>	<b>210</b>	<b>9,6</b>	<b>8,7</b>	<b>67,1</b>	<b>248</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>280</b>	<b>10,9</b>	<b>10,4</b>	<b>59,3</b>	<b>289</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1-3 года</b>	<b>1125</b>	<b>44,2</b>	<b>49,12</b>	<b>147,7</b>	<b>1045</b>
		<b>3-7 лет</b>	<b>1390</b>	<b>48,73</b>	<b>53,62</b>	<b>174,5</b>	<b>1222</b>