

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ
д/с № 9 «Улыбка»

Л.А. Хурдакова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Дата: 23.11.21

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5

Коллективы детей 16.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность
Завтрак	Каша молоч. геркулесовая	150 / 2400	187
	Каша с маком	180 / 2880	107
	Бургер с мяс. сыр.	30/5/5 / 400-30-30	219,2
Итого за завтрак		370	513,2
2-й завтрак	Сок	132 / 2112	64
	Итого за второй завтрак		132
Обед	Суп с крекками	200 / 3200	179
	Голубцы Ленивые	130 / 2080	219
	Картофельное пюре	120 / 1920	158
	Салат из овощей	40 / 640	56,34
	Кисель из сухофруктов	180 / 2880	106,2
	Хлеб	30 / 480	105
	Хлеб мясной	37,5 / 600	96
Итого за обед		257,5	897,54
Полдник	Сушки 8всрж. со сметан.	30 / 1120	163,25
	Ф/продукт	100 / 1600	82
	Ледоки	20 / 1120	40
Итого за полдник		240	285,25
Итого за день		1439,5	1859,97



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Дата: 23.11

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5

Ученичество детей *В. человек.*

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Калорийность
Завтрак	<i>Творожная масса с сахаром</i>	<i>150 - 2400</i>	<i>187</i>
	<i>Творог с молоком</i>	<i>180 - 3240</i>	<i>107</i>
	<i>Бутерброд с маслом, сыр</i>	<i>30/5/5 - 540/90/90</i>	<i>219,2</i>
Итого за завтрак			
2-й завтрак	<i>Сок</i>	<i>132 - 2376</i>	<i>64</i>
Итого за второй завтрак			
Обед	<i>Суп с клецками</i>	<i>200 - 3600</i>	<i>179</i>
	<i>Ленивые голубцы</i>		
	<i>Картофельное пюре</i>	<i>120 - 2160</i>	<i>219</i>
	<i>Салат из овощей</i>	<i>40 - 720</i>	<i>138</i>
	<i>Рисовый</i>	<i>180 - 3240</i>	<i>56,34</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>30 - 540</i>	<i>106,2</i>
	<i>Хлеб / сок</i>	<i>37,5 - 675</i>	<i>96</i>
Итого за обед			
Полдник	<i>Сырники творожные</i>	<i>70 - 1260</i>	<i>163,23</i>
	<i>со сметаной</i>	<i>100 - 1800</i>	<i>76</i>
<i>Фрукты</i>			
Итого за полдник		<i>70 - 1260</i>	<i>49</i>
Итого за день		<i>1481,5</i>	<i>1768,2</i>







