

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
№ 9 «Улыбка»

И.А. Хурдакова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Дата: 26.11.21.

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5

количество детей 15.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Калорийность |
|--------------------------------|---------------------------|-----------------|--------------|
| Завтрак | Творог с рисом с фруктами | 80 / 1200 | 324 |
| | Корочка с маком | 180 / 2700 | 91 |
| | Булочка с маслом | 205 / 300-25 | 219,2 |
| | Молоко | 40 / 600 | 63 |
| Итого за завтрак | | | |
| 2-й завтрак | сок | 100 / 1500 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | |
| Обед | Борщ с мясом | 200 / 3000 | 150,6 |
| | Макаронное блюдо | 150 / 2250 | 259 |
| | Свекольный салат | 80 / 1200 | 151,13 |
| | Каша из сухофруктов | 180 / 2700 | 113 |
| | Хлеб | 20 / 300 | 103 |
| | Хлеб ржаной | 39 / 585 | 96 |
| Итого за обед | | | |
| Полдник | Рыба тушеная с овощами | 50 / 750 | 122 |
| | Хлеб | 22 / 330 | 103 |
| | Молоко / ягоды | 150 / 20250-150 | 102 / 49 |
| Итого за полдник | | | |
| Итого за день | | | |

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ

Дата: 26.11

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Длительность пребывания воспитанников в детском саду 10,5

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 11" г. Углыбска

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Калорийность |
|--------------------------------|---------------------|---------------|--------------|
| Завтрак | Чай с фруктовыми | 80 - 1440 | 321 |
| | Молоко с хлопками | 140 - 3240 | 107 |
| | Бутерброд с мясом | 20/5 - 360/90 | 21 |
| | Лимон | 40 - 720 | |
| Итого за завтрак | | | |
| 2-й завтрак | Сок | 120 - 1800 | 64 |
| Итого за второй завтрак | | | |
| Обед | Борщ с мясом | 200 - 3600 | |
| | Мясное по домашн. | 150 - 2700 | 259 |
| | Свекольный суп | 80 - 1440 | 151,13 |
| | Компот | 180 - 3240 | 113 |
| | Хлеб | 20 - 360 | 103 |
| | Хлеб /тосты | 39 - 702 | 96 |
| Итого за обед | | | |
| Полдник | Рыба тушеная с овощ | 50 - 900 | 177 |
| | Хлеб | 22 - 396 | 96 |
| | Молоко | 150 - 2700 | 76 |
| Итого за полдник | | | |
| Итого за день | | 90 - 1620 | 44 |
| | | 1281 | 1995 |







