

| Утверждаю<br>Заведующий МДОУ<br>«Детский сад «Звёздочка»<br>Т.Г. Брындина<br>« 22 » сентября 2023 год<br>3-4 |                                                                                        |                               |                                     | Утверждаю<br>Заведующий МДОУ<br>«Детский сад «Звёздочка»<br>Т.Г. Брындина<br>« 22 » сентября 2023 год<br>1-3 |                                                                                        |                               |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| Ежедневное меню основного питания для детей 3-4 возраста                                                     |                                                                                        |                               |                                     | Ежедневное меню основного питания для детей 1-3 возраста                                                     |                                                                                        |                               |                                     |
| Приём пищи                                                                                                   | Наименование блюда                                                                     | Вес блюда                     | Энергетическая ценность             | Приём пищи                                                                                                   | Наименование блюда                                                                     | Вес блюда                     | Энергетическая ценность             |
| Завтрак                                                                                                      | Запеканка творожная<br>Товидно<br>Хлеб пшеничный<br>масло сливочное<br>Жакао           | 125<br>16<br>30<br>8<br>180   | 300<br>39,04<br>78<br>63,8<br>142,2 | Завтрак                                                                                                      | Запеканка творожная<br>Товидно<br>Хлеб пшеничный<br>масло сливочное<br>Жакао           | 115<br>15<br>30<br>5<br>160   | 276<br>36,6<br>78<br>33,05<br>126,4 |
| Итого за завтрак                                                                                             |                                                                                        |                               |                                     | Итого за завтрак                                                                                             |                                                                                        |                               |                                     |
| Второй завтрак                                                                                               | Яблоко                                                                                 | 190                           | 157,2                               |                                                                                                              | Яблоко                                                                                 | 190                           | 157,2                               |
| Итого за второй завтрак                                                                                      |                                                                                        |                               |                                     | Итого за второй завтрак                                                                                      |                                                                                        |                               |                                     |
| Обед                                                                                                         | Свекольник по-домашнему<br>с мясом<br>Толудига<br>Хлеб ржаной<br>Компот из сухофруктов | 200<br>15<br>200<br>50<br>180 | 44<br>51,45<br>474<br>100<br>97     |                                                                                                              | Свекольник по-домашнему<br>с мясом<br>Толудига<br>Хлеб ржаной<br>Компот из сухофруктов | 180<br>14<br>180<br>40<br>150 | 66,6<br>48,02<br>426,6<br>80<br>86  |
| Итого за обед                                                                                                |                                                                                        |                               |                                     | Итого за обед                                                                                                |                                                                                        |                               |                                     |
| Полдник                                                                                                      | Молоко<br>Творожок                                                                     | 180<br>35                     | 102,6<br>127,05                     |                                                                                                              | Молоко<br>Творожок                                                                     | 180<br>30                     | 102,6<br>109                        |
| Итого за полдник                                                                                             |                                                                                        |                               |                                     | Итого за полдник                                                                                             |                                                                                        |                               |                                     |
| Ужин                                                                                                         | Рыба в омлете<br>запеченная<br>Хлеб пшеничный<br>Чай                                   | 150<br>30<br>180              | 189<br>78<br>54,6                   |                                                                                                              | Рыба в омлете<br>запеченная<br>Хлеб пшеничный<br>Чай                                   | 120<br>30<br>160              | 151,2<br>78<br>51,2                 |
| Итого за ужин                                                                                                |                                                                                        |                               |                                     | Итого за ужин                                                                                                |                                                                                        |                               |                                     |