Утверждаю

Заведующий
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

_____ Брындина Т.Г.

12 сентября 2023 год

Ежедневное меню основного питания для детей 3-7 возраста

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная	200,5	200,8
	Хлеб пшеничный	30	78
	Масло сливочное	8	52,88
	Какао	180	142,2
Итого за завтрак			
Второй завтрак	Бананы	190	182,4
Итого за второй завтрак			
Обед	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной. Греча. Тефтели. Хлеб ржаной. Компот из яблок	200/7	58/48,02
		130	210,6
		70	187,6
		50	190
		170	97
Итого за обед			
Полдник	Йогурт	170	134,3
	Хлеб пшеничный	30	78
Итого за полдник			
Ужин	Запеканка творожная, с сгущенным молоком. Хлеб пшеничный. Чай	125	300
		15	46,65
		20	52
		180	57,6
Итого за ужин			

Утверждаю

Заведующий
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»

_____ Брындина Т.Г.

12 сентября 2023 год

Ежедневное меню основного питания для детей 1-3 возраста

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Каша пшеничная	150,4	151
	Хлеб пшеничный	30	78
	Масло сливочное	5	33,05
	Какао	160	126,4
Итого за завтрак			
	Бананы	166	159,36
Итого за второй завтрак			
	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной. Греча. Тефтели. Хлеб ржаной. Компот из яблок	180/13	52,2/44,59
		110	178,2
		50	94
		40	80
		150	86
Итого за обед			
	Йогурт	170	134,3
	Хлеб пшеничный	30	78
Итого за полдник			
	Запеканка творожная, сгущенное молоко. Хлеб пшеничный. Чай	115	276
		14	43,54
		20	52
		160	51,2
Итого за ужин			