

Утверждаю
Заведующий
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
Брындина Т.Г.
23 января 2023 год
3-7

Утверждаю
Заведующий
МДОУ «Детский сад «Звёздочка»
Брындина Т.Г.
23 января 2023 год
1-3

Ежедневное меню основного питания для детей 3-7 возраста

Ежедневное меню основного питания для детей 1-3 возраста

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Кашиа геркулесовая	200,5	144
	Творожок, сыр порционный, чай	25,4	112,5
		180	46,06
Итого за завтрак			57,6
Второй завтрак	Сок	140	76,5
Итого за второй завтрак			
Обед	Суп картофельный с зеленью, горошком и мясом. Рыб. котлета мясная. Хлеб пшеничный. Компот из сухофруктов	200/140	113,7/48,02
		130	18,9
		70	1,96
		50	1,08
		140	110,5
Итого за обед			
Полдник	Кисель	180	57,6
	Хлеб пшеничный	30	7,8
Итого за полдник			
Ужин	Рыб. филе	180	143
	Хлеб пшеничный	30	7,8
	Порейной кашей	180	142,2
Итого за ужин			

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Завтрак	Кашиа геркулесовая	150,4	129,6
	Творожок, сыр порционный, чай	29,3	90
		160	72,77
Итого за завтрак			51,2
Второй завтрак	Сок	150	67,5
Итого за второй завтрак			
Обед	Суп картофельный с зеленью, горошком и мясом. Рыб. котлета мясная. Хлеб пшеничный. Компот из сухофруктов	180/130	102,3/44,59
		180	14,3
		50	1,97
		40	1,0
		150	97,5
Итого за обед			
Полдник	Кисель	140	51,2
	Хлеб пшеничный	30	7,8
Итого за полдник			
Ужин	Рыб. филе	160	154
	Хлеб пшеничный	30	7,8
	Порейной кашей	160	126,4
Итого за ужин			