

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Шулкинский детский
сад «Березка» _____ Н.А.Кириллова

Ежедневное меню основного питания

на 13 декабря 2022 года

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
		1-3г/3-5 л	
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	360/415	306,7/375,1
	Каша вязкая манная молочная	150/180	112/183,6
	Какао с молоком	180/180	106,9/37,3
	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/6 30/5/15	87,8/154,2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	140/150	79,3/90,5
	Молоко кипяченое	140/150	79,3/90,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	560/680	497,4/658,2
	Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной	150/6/4 200/10	87,2/139,6
	Тефтели мясные (1 вариант)	40/20	112,5/162,3
	Картофельное пюре	120/150	113,6/140,3
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180/200	101,7/113
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	207/280	223/291
	Чай с молоком	150/7 180	74/95
	Сдоба обыкновенная	50/100	149/196
Итого за день		1267/1535	1024,7/ 1106,4

«Утверждаю»
 Заведующий МДОУ «Шулкинский детский сад «Березка» _____ Н.А.Кириллова

Ежедневное меню основного питания

на 14 декабря 2022 года

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
		1-3г/3-7 л	
ЗАВТРАК	норма не менее 350/400	350/400,00	299,45/346,2
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/200	140,25/187
	Кофейный напиток с молоком	180/180	91,2/91,2
	Бутерброд с маслом	20/20	68/68
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	150/180	79,2/95
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	79,2/95
ОБЕД	норма не менее 450/600	550/664	501,8/625
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом птицы	150,7/200/10	78,9/105,6
	Тефтели рыбные (горбуша)	60/80	129,2/172,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	123/154	130,2/163
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180/180	101,7/101,7
	Хлеб ржаной	30/40	61,8/82,4
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	188,5/286,5
	Кисломолочный продукт (Йогурт)	150/150	90,5/90,5
	Пряник	50/100	98/196
Итого за день		1250,00 1494,00	1068,95 1352,70

«Утверждаю»
Заведующий МДОУ «Шулкинский детский сад «Березка» _____ Н.А.Кириллова

Ежедневное меню основного питания

на 15 декабря 2022 год

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)
		1-3л/3-7л	
ЗАВТРАК	норма не менее 358/400	358/404	275,99/365,9
	Каша вязкая молочная "Дружба"	150/150	135,6/135,6
	Чай с молоком	180/8 200/9	88,7/98,6
	Хлеб пшеничный/батон Бутерброд с джемом или повидлом	20 30/5/10	51,69/131,7
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/140	60,3/84,5
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100/140	60,3/84,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	500/650	476,6/611,4
	Суп-Уха	150/180	90,2/08,2
	Гуляш из говядины	60/70	139,2/162,3
	Каша гречневая рассыпчатая	120/150	112,2/140,3
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	73,2/97,6
	Хлеб ржаной	30/50	61,8/103
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	238,16/267,8
	Сдоба обыкновенная	50/50	149/149
	Какао с молоком	150/200	89,16/118,8
Итого за день		1158 1444	1051,05 1329,6