

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

### Ежедневное меню основного питания

на 20 марта 2023 года

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| <i>Прием пищи</i>    | <i>Наименование блюда</i>                     | <i>Выход блюда</i>       | <i>Энергетическая ценность (ккал)</i> |
|----------------------|---|--------------------------|---------------------------------------|
|                      |   | <i>1-3г/3-5 л</i>        |                                       |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | <b>норма не менее 350/400</b>                 | <b>350/415</b>           | <b>251,25/337,5</b>                   |
|                      | Каша вязкая пшениная молочная                 | 150/180                  | 159,75/191,7                          |
|                      | Чай с сахаром                                 | 180/200                  | 23,5/26,8                             |
|                      | Бутерброд с маслом                            | 20/35                    | 68/119                                |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>     | <b>норма не менее 100</b>                     | <b>150/180</b>           | <b>79,2/95</b>                        |
|                      | Сок фруктовый в ассортименте                  | 150/180                  | 79,2/95                               |
| <b>ОБЕД</b>          | <b>норма не менее 450/600</b>                 | <b>530/693</b>           | <b>451,8/581,8</b>                    |
|                      | Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной | 150/6/4<br>200/8/5       | 70,4/93,7                             |
|                      | Рыба тушеная с овощами                        | 60/80                    | 63/84                                 |
|                      | Рис отварной                                  | 120/150                  | 162,8/203,5                           |
|                      | Компот из свежих плодов (яблок)               | 150/200                  | 73,2/97,6                             |
|                      | Хлеб ржаной                                   | 40/50                    | 82,4/103                              |
| <b>ПОЛДНИК</b>       | <b>норма не менее 200/250</b>                 | <b>200/260</b>           | <b>251,9/285,9</b>                    |
|                      | Булочка школьная                              | 60/60                    | 172,6/172,6                           |
|                      | Молоко кипяченое                              | 140/200                  | 79,3/113,3                            |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1230,00/<br/>1548</b> | <b>1034,15/<br/>1300,2</b>            |

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

### Ежедневное меню основного питания

на 21 марта 2023 года

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием пищи           | Наименование блюда                              | Выход блюда       | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------------|---|-------------------|--------------------------------|
|                      |   | 1-3г/3-5 л        |                                |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | <b>норма не менее 350/400</b>                   | <b>360/415</b>    | <b>306,7/375,1</b>             |
|                      | 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<br>30/5/15 | 87,8/154,2                     |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>     | <b>норма не менее 100</b>                       | <b>140/150</b>    | <b>79,3/90,5</b>               |
|                      | Молоко кипяченое                                | 140/150           | 79,3/90,5                      |
| <b>ОБЕД</b>          | <b>норма не менее 450/600</b>                   | <b>560/680</b>    | <b>497,4/658,2</b>             |
|                      | Рассольник ленинградский, с мясом и со сметаной | 150/6/4<br>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                       |
| <b>ПОЛДНИК</b>       | <b>норма не менее 200/250</b>                   | <b>207/280</b>    | <b>223/291</b>                 |
|                      | Суп молочный с макаронными изделиями            | 150/180           | 74/95                          |
|                      | Чай с сахаром                                   | 50/100            | 23,5                           |
|                      | Хлеб пшеничный                                  | 30                | 70,5                           |
| <b>Итого за день</b> |   | <b>1267/1659</b>  | <b>1024,7/<br/>1377,8</b>      |

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

### Ежедневное меню основного питания

на 22 марта 2023 года

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

| Прием<br>пищи        | Наименование<br>блюда                            | Выход блюда          | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|----------------------|--|----------------------|-----------------------------------|
|                      |  | 1-3л/3-5 л           |                                   |
| <b>ЗАВТРАК</b>       | <b>норма не менее 350/400</b>                    | <b>350/415</b>       | <b>247/375,1</b>                  |
|                      | Каша вязкая ячневая молочная                     | 130/180              | 132,6/183,6                       |
|                      | Чай с лимоном                                    | 180/10/5<br>180/10/5 | 37,3/37,3                         |
|                      | Бутерброд с сыром                                | 15/5/5<br>30/5/15    | 77,1/154,2                        |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>     | <b>норма не менее 100</b>                        | <b>100/150</b>       | <b>60,3/90,5</b>                  |
|                      | Кисломолочный продукт<br>(Ряженка)               | 150/150              | 60,3/90,5                         |
| <b>ОБЕД</b>          | <b>норма не менее 450/600</b>                    | <b>557/680</b>       | <b>540,2/658,2</b>                |
|                      | Суп картофельный с<br>клецками, с мясом птицы    | 150/7<br>200/10      | 104,7/139,6                       |
|                      | Гуляш из говядины                                | 60/70                | 139,2/162,3                       |
|                      | Каша гречневая рассыпчатая                       | 120/150              | 112,2/140,3                       |
|                      | Компот из сушеных фруктов<br>(смесь сухофруктов) | 180/200              | 101,7/113                         |
|                      | Хлеб ржаной                                      | 40/50                | 82,4/103                          |
| <b>ПОЛДНИК</b>       | <b>норма не менее 200/250</b>                    | <b>200/280</b>       | <b>177,2/291</b>                  |
|                      | Сок фруктовый в<br>ассортименте                  | 150/180              | 79,2/95                           |
|                      | Пряник   | 50/100               | 98/196                            |
| <b>Итого за день</b> |  | <b>1207/1535</b>     | <b>1024,7/<br/>1414,8</b>         |