

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

Ежедневное меню основного питания
на 13 октября 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	360/470	311,5/375,1
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/200	124,6/183,6
	Кофейный напиток с молоком	160/200	81,1/37,3
	Яйцо вареное	20/40	28,3/154,2
	Хлеб пшеничный/батон	30/30	77,5
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150/180	79,2/90,5
	Сок фруктовый	150/180	79,2/90,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	598/734	522,4/693
	Икра морковная	30/50	20,8/34,8
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/15 180/20	78,6/139,6
	Рулет с луком и яйцом	60/80	108,7/162,3
	Макаронные изделия отварные с маслом	123/154	130,2/140,3
	Компот из сушеных фруктов (кураги)	180/200	101,7/113
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	205/250	164,5/291
	Напиток из плодов шиповника	180/200	79/95
	Кондитерское изделие (Вафли)	25/50	85,5/196
Итого за день		1313/1634	1077,6/1449,6

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

Ежедневное меню основного питания
 на 14 октября 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	358/408		296,95/375,1
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/200		140,25/183,6
	Чай с молоком	180/8 180/8		88,7/37,3
	Бутерброд с маслом	20/20		68/154,2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150/140		60,3/90,5
	Кисломолочный продукт (Снежок)	100/140		60,3/90,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	580/753		511,2/658,2
	Салат из свеклы отварной	30/60		22,9/45,6
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150//6/4 200/8/5		70,9/139,6
	Котлета рубленая из птицы	50/50		124,2/162,3
	Соус сметанный с томатом	30/30		24/24
	Картофельное пюре	120/150		113,6/140,3
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200		73,2/113
	Хлеб ржаной	40/50		82,4/103
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	210/260		242,11/291
	Гребешок с повидлом из дрожжевого теста	60/60		157,11/95
	Молоко кипяченое	150/200		85,1/96
Итого за день		1298/1634		1110,56/1409,7