

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

Ежедневное меню основного питания

на 13 марта 2024 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	350/415	251,25/337,5
	Каша вязкая пшеничная молочная	150/180	159,75/191,7
	Чай с сахаром	180/200	23,5/26,8
	Бутерброд с маслом	20/35	68/119
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150/180	79,2/95
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	79,2/95
ОБЕД	норма не менее 450/600	530/693	451,8/581,8
	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	150/6/4 200/8/5	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
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/260	251,9/285,9
	Булочка школьная	60/60	172,6/172,6
	Молоко кипяченое	140/200	79,3/113,3
Итого за день		1230,00/ 1548	1034,15/ 1300,2

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

Ежедневное меню основного питания

на 14 марта 2024 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	350/415	247/375,1
	Каша вязкая ячневая молочная	130/180	132,6/183,6
	Чай с лимоном	180/10/5 180/10/5	37,3/37,3
	Бутерброд с сыром	15/5/5 30/5/15	77,1/154,2
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100/150	60,3/90,5
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	150/150	60,3/90,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	557/680	540,2/658,2
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150/7 200/10	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 (смесь сухофруктов)	180/200	101,7/113
	Хлеб ржаной	40/50	82,4/103
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/280	177,2/291
	Сок фруктовый в ассортименте	150/180	79,2/95
	Пряник	50/100	98/196
Итого за день		1207/1535	1024,7/ 1414,8

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

Ежедневное меню основного питания

на 15 марта 2024 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	