

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

Ежедневное меню основного питания

на 18 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	360/470	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 19 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	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	85,1/196
Итого за день		1298/1634	1110,56/1409,7

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

Ежедневное меню основного питания

на 20 марта 2024 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	355/420	257,7/352,6
	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 джемом или повидлом	20/4/6 30/5/10	87,8/131,7
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100/100	100/150	60,3/90,5
	Кисломолочный продукт (Ряженка)	100/150	60,3/90,5
ОБЕД	норма не менее 450/600	505/658	497,2/652,19
	Щи из свежей капусты, с мясом и со сметаной	150/6/4 200/8/5	70,9/94,49
	Суфле из птицы	50/5 70/5	183,5/250,3
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110/130	107,8/127,4
	Компот из свежих плодов (яблок)	150/200	73,2/97,6
	Хлеб ржаной	30/40	61,8/82,4
ПОЛДНИК	норма не менее 200/250	200/250	204,16/267,90
	Печенье весовое	50/70	115/161
	Какао с молоком	150/180	89,16/106,9
Итого за день		1160,00 1478,00	1019,36 1363,19