

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № 7 «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

Ежедневное меню основного питания

На 09 января 2025г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая Ценность, ккал 1-3г/3-7л
<u>Завтрак</u>	Каша овсяная «геркулес» сладкая со сливочным маслом	150/200	182/216
	Бутерброд с повидлом	20/10 30/15	94/121
	Чай сладкий черный	150/200	46/62
Итого			322/399
<u>2 Завтрак</u>	банан	100/100	96/96
Итого			96/96
<u>Обед</u>	Сельдь порционно с луком, с растительным маслом	30/5 50/5	50/79
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150/5	113/127
		200/7	
	Суфле из отварного мяса запеченное в духовом шкафу	60/80	129/215
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120/150	110/290
	Компот из сухофруктов	150/200	98/130
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	60,3/64,32
		30/37	12,2/13,29
Итого			573/919
<u>Полдник</u>	Гречка в молоке со сливочным маслом	150/200	197/263
	пряник	30/30	80/94
	Кофейный напиток сладкий черный	150/200	80/107
Итого			357/464
Всего за день			1348/1878

«Утверждаю»

Заведующая МКДОУ

«Детский сад № 7 «Солнышко»

Горемыкина Д.А.

Ежедневное меню основного питания

На 10 января 2025г.

Длительность пребывания в детском саду 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1-3г/3-7л	Энергетическая Ценность, ккал 1-3г/3-7л
<u>Завтрак</u>	Каша молочная пшенная со сливочным маслом	150/200	181/240
	Бутерброд с сыром	20/8 30/10	130/150
	Какао на молоке	150/200	128/170
Итого			439/560
<u>2 Завтрак</u>	Салат фруктовый	60/100	28,6/46
Итого			28,6/46
<u>Обед</u>	Салат «кукуруза консервированная» с растительным маслом	40/60	31/46
	Суп лапша на курином бульоне	150/200	208/276
	Мясо куриное тушеное с луком	60/80	75/187
	Гороховое пюре со сливочным маслом	120/150	107/114
	Компот из сухофруктов и свежих яблок	150/200	90/106
	Хлеб пшеничный, пеклеванный	25/30	60,3/64,32
		30/37	12,2/13,29
Итого			584/807
<u>Полдник</u>	Запеканка творожная фруктовая сладкая запеченная в духовом шкафу, соус сметанный	100/150	195/292
	печенье	10/20	45/75
	снежок	150/180	72/90
Итого			312/457
Всего за день			1364/1870