



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ
детского сада №15 «Теремок»
М.В. Попова

Ежедневное меню основного питания

Дата: 17 августа 2021г.

Возрастная категория: 1,6 – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 12 ч.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, (г)		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	
				белки		жиры		углеводы			
		1,6-3 лет	3-7 лет	1,6-3 лет	3-7 лет	1,6-3 лет	3-7 лет	1,6-3 лет	3-7 лет	1,6-3 лет	3-7 лет
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	200	6,48	9,59	7,2	8	26,8	35,8	153	204
	Кофейный напиток	180	200	1,3	1,4	1,3	1,4	17,8	19,8	111,9	124,3
	Хлеб пшеничный	30	40	3	4	0,87	1,16	15,42	20,56	94,4	125,9
	Сыр	7	12	3,38	5,79	2,07	3,54	0	0	40,14	68,8
Обед	Суп шахтерский со сметаной	150/7	200/10	2,49	3,32	3,62	4,83	11,8	15,74	115,2	144
	Ленивые голубцы	180	220	15,91	19,45	10,22	12,5	22,55	27,57	245,9	300,5
	Соус сметанный	60	75	1,98	2,47	21,18	26,47	8,22	10,27	229,2	286,5
	Компот из сухофруктов	180	200	0,54	0,6	0	0	26,1	29	100	111,2
	Хлеб ржаной	30	40	0,06	0,08	0,36	0,48	13,05	17,4	62,8	83,7
Полдник	Блины с маслом	100/7	150/7	6,1	9,1	12,3	18,4	26	39	232,5	348,7
	Снежок	150	180	4,38	5,26	4,84	5,81	6,05	7,26	89,11	106,94
	Всего:			46,02	61,46	64,36	82,99	184,59	233,29	1532,15	1962,54