

"Утверждаю":
 Заведующий МБДОУ "Пилюгинский детский сад "Колобок"
 Н.В.Ермолаева
 " 02 " сентября 2024 год

Десятидневное меню питания воспитанников МБДОУ "Пилюгинский детский сад "Колобок" функционирующий в режиме 10,5 часов. 3-7 лет

День\ № п-ры	Наименование блюд 3-7 лет	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1 день	Завтрак					
	Макароны отварные с маслом и сыром	180	11,7	19,15	28,6	197,1
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Масло сливочное порционное	10	0,04	0,04	0,04	37,4
	Молоко кипячёное	180	5,48	4,88	9,07	78
	Итого за завтрак	400	19,47	24,94	52,86	369,8
	2-й завтрак					
	Фрукты (яблоко)	100	0,35	0	9,91	87,3
	Обед					
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,43	2,46	1,38	29,48
	Суп картофельный с крупой	180	1,74	6,14	11,43	96,5
	Жаркое по-домашнему	150	12,4	15	20,21	322,15
	Сок фруктовый	180	0,9	0	20,98	76
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	57,3
	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,74
	Итого за обед	620	19,64	24,83	78,87	632,17
	Полдник					
	Ряженка (2,5 % жирности)	150	0,1	2,82	1,51	112,1
	Булочка ванильная	100	3,95	4,06	36,08	164,3
	Итого за полдник	250	4,05	6,88	37,59	276,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	43,51	56,65	179,23	1365,67