



Утверждено  
Заведующий МБДОУ Белоярский  
детский сад «Огонек»  
Н.Н.Омельченко

|                             | Меню на _____ год                | Вес порции<br>2-3 года<br>грамм | Ккал.<br>порции<br>2-3 лет | Вес порции<br>3-7 года<br>грамм | Ккал.<br>порции<br>3-7 лет |
|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|
| Завтрак<br>(8.30-9.00)      | Каша молочная «Дружба»           | 180                             | 173,2                      | 200                             | 215,5                      |
|                             | Чай с сахаром                    | 150                             | 19,6                       | 200                             | 33,8                       |
|                             | Бутерброд с маслом               | 30/5                            | 106,3                      | 40/5                            | 110,0                      |
| Всего завтрака              |                                  | 365                             | 299,1                      | 445                             | 359,3                      |
| II Завтрак<br>(10.30-11.00) | Мандарины                        | 130                             | 68,3                       | 130                             | 68,3                       |
| Обед<br>(12.00-12.35)       | Салат из солёных огурцов с луком | 40                              | 58,0                       | 60                              | 58,0                       |
|                             | Свекольник                       | 180                             | 81,0                       | 200                             | 88,3                       |
|                             | Картофельное пюре                | 120                             | 111,5                      | 150                             | 144,4                      |
|                             | Сельдь с луком                   | 50                              | 132,3                      | 65                              | 161,0                      |
|                             | Компот из смеси сухофруктов      | 150                             | 60,8                       | 200                             | 81,0                       |
|                             | Хлеб ржано-пшеничный -           | 40                              | 81,6                       | 50                              | 102,0                      |
| Всего обеда                 |                                  | 580                             | 525,2                      | 725                             | 634,7                      |
| Полдник<br>(15.30)          | Булочка «Сахарная»               | 50                              | 157,7                      | 60                              | 204,3                      |
|                             | Чай с сахаром и лимоном          | 150                             | 45,3                       | 200                             | 60,4                       |
| Всего полдника              |                                  | 250                             | 203,0                      | 260                             | 264,7                      |
| Ужин<br>(16.50-17.00)       | Омлет с зелёным горошком         | 100                             | 102,3                      | 160                             | 153,5                      |
|                             | Кисель из вишни                  | 150                             | 39,7                       | 200                             | 52,9                       |
|                             | Хлеб пшеничный                   | 30                              | 71,0                       | 40                              | 94,7                       |
|                             | Вафли                            | 50                              | 177,0                      | 50                              | 177,0                      |
| Итого за ужин               |                                  | 330                             | 390,0                      | 450                             | 478,1                      |
| ВСЕГО ЗА ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ       |                                  | 1655                            | 1485,6                     | 2010                            | 1805,1                     |