



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

	Меню на _____ год	Вес порции 2-3 года грамм	Ккал. порции 2-3 лет	Вес порции 3-7 года грамм	Ккал. порции 3-7 лет
Завтрак (8.30-9.00)	Каша пшённая молочная	120	164,9	150	206,2
	Чай сахаром	150	19,6	200	33,8
	Бутерброд с джемом	40/10	120,3	40/10	120,3
Всего завтрака		320	304,8	400	360,3
II Завтрак (10.30-11.00)	Сок фруктовый	150	69,92	200	90,095
Обед (12.00-12.35)	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	40,8	60	81,5
	Суп «Крестьянский»	200	116,9	200	116,9
	Жаркое по-домашнему	120	190,7	150	238,4
	Компот из смеси сухофруктов	150	60,8	200	81,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	81,6	50	102,0
Всего обеда		540	490,8	660	619,8
Полдник (15.10-15.20)	Булочка «Сахарная»	50	157,7	60	204,3
	Напиток из кураги	150	50,2	200	66,9
Всего полдника		200	207,9	260	271,2
Ужин (16.50-17.10)	Суп «Харчо»	150/10	120,880	250/13	152,84
	Чай с лимоном и сахаром	150	20,4	200	27,9
	Хлеб пшеничный	30	71,0	40	97,8
	Печенье	30	125,1	40	198,8
Итого за ужин		370	337,38	543	477,34
ВСЕГО ЗА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ		1580	1410,8	2063	1818,735