



Утверждено
Заведующий МБДОУ Белярский
детский сад «Огонёк»
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 (8.15-8.30)	Каша рисовая молочная	180	175,1	200	240,6
	Чай без сахара	150	0,5	200	1,4
	Бутерброд с молоком сгущённым	20/10	81,0	30/15	120,0
Всего завтрака		360	256,6	445	362,0
II Завтрак (10.30-11.00)	Банан	100	96,0	100	96,0
Обед (12.00-12.35)	Горошек зелёный	30	11,1	60	22,1
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	93,4	200	110,36
	Шницель из говядины	60	177,0	75	221,3
	Каша перловая рассыпчатая	120	140,2	150	175,3
	Компот из апельсинов	150	47,4	200	72,7
	Хлеб ржано-пшеничный	40	81,6	50	102,0
Всего обеда		580	550,7	735	703,8
Полдник (15.30)	Пирожки печёные с картошкой	50	194,8	60	246,9
	Чай с сахаром	150	19,6	200	33,8
Всего полдника		200	214,4	260	280,7
Ужин (16.50-17.10)	Суп сливочный с рыбой (горбуша)	200	116,84	200	166,4
	Напиток из ягод	150	61,9	200	87,8
	Хлеб пшеничный	30	71,0	40	97,7
	Зефир	50	94,9	50	94,9
Итого за ужин		430	344,64	490	446,8
ВСЕГО ЗА ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ		1670	1462,340	2030	1889,3