



Утверждено
Заведующий МБДОУ Белярский
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 молочная манная	180	164,8	200	219,3
	Чай с сахаром	150	19,6	200	33,8
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	106,3	40/5	110,0
Всего завтрака		365	290,7	445	363,1
II Завтрак (10.30-11.00)	Сок фруктовый	150	69,92	200	90,09
Обед (12.00-12.35)	Винегрет с растительным маслом	30	33,5	60	67,1
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	145,1	200	92,2
	Котлеты рыбные	60	98,2	80	130,9
	Рис отварной	120	162,8	150	203,5
	Компот из облепихи	150	29,3	200	39,0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	81,6	50	102,0
Всего обеда		580	550,5	740	634,7
Полдник (15.30)	Булочка «Школьная»	60	172,6	60	172,6
	Чай со сгущенкой	150	51,2	190	93,0
Всего полдника		210	223,8	250	265,6
Ужин (16.50-17.00)	Суп вермишелевый с тушенкой	180	127,0	200	153,9
	Напиток из шиповника	150	60,0	200	80,0
	Хлеб пшеничный	30	71,0	40	94,7
	Печенье	30	125,1	30	125,1
Итого за ужин		390	383,1	470	453,7
ВСЕГО ЗА ШЕСТОЙ ДЕНЬ		1695	1518,02	2105	1807,19