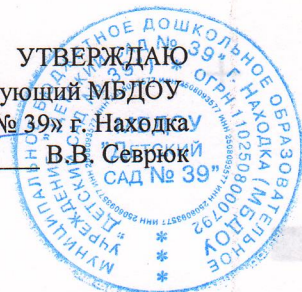


УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 39» г. Находка  
В.В. Севрюк



**МЕНЮ**

**"10" июля 2024 год**

возрастная категория: **1 - 3 лет.**

длительность пребывания детей в детском саду: **10,5 часов**

| Прием пищи               | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |                | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|---------------|----------------|--------------------------------|
|                          |                             |              | Б                    | Ж             | У              |                                |
| Завтрак                  | Каша манная молочная жидкая | 160          | 9,07                 | 12,82         | 36,7           | 298,7                          |
|                          | Масло сливочное             | 4            | 0,024                | 3,3           | 0,032          | 29,92                          |
|                          | Батон нарезной              | 35           | 3,36                 | 1,62          | 14,78          | 132,72                         |
|                          | Какао с молоком             | 160          | 4,12                 | 4,54          | 19,35          | 130,8                          |
| II Завтрак               | Сок фруктовый               | 125          | 1,25                 | 0             | 35             | 140                            |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                             |              | <b>17,82</b>         | <b>22,28</b>  | <b>105,862</b> | <b>732,14</b>                  |
| Обед                     | Рассольник с мясом          | 160          | 4,88                 | 4,88          | 11,28          | 87,36                          |
|                          | Рыба, тушеная с овощами     | 50           | 11,5                 | 3,5           | 0,25           | 79,4                           |
|                          | Картофель отварной          | 100          | 1,9                  | 4,43          | 10,56          | 106,03                         |
|                          | Хлеб ржаной                 | 18           | 1,18                 | 0,17          | 8,28           | 41,76                          |
|                          | Хлеб пшеничный              | 18           | 1,37                 | 0,166         | 8,28           | 38,45                          |
|                          | Компот из ягод с/м          | 150          | 0,15                 | 0,06          | 13,07          | 52,08                          |
| <b>Итого за обед:</b>    |                             |              | <b>20,98</b>         | <b>13,206</b> | <b>51,72</b>   | <b>405,08</b>                  |
| Полдник                  | Сырники                     | 100          | 7                    | 8             | 27             | 209                            |
|                          | Повидло                     | 25           | -                    | -             | 16,25          | 65                             |
|                          | Хлеб ржаной                 | 18           | 1,18                 | 0,17          | 8,28           | 41,76                          |
|                          | Чай с сахаром               | 150          | 9                    | 2,3           | 9,75           | 36,96                          |
|                          | Конфеты                     | 10           | 0,3                  | 1,8           | 6,3            | 42                             |
| <b>Итого за полдник:</b> |                             |              | <b>17,48</b>         | <b>12,27</b>  | <b>67,58</b>   | <b>394,72</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                             |              | <b>56,28</b>         | <b>47,76</b>  | <b>225,16</b>  | <b>1531,94</b>                 |

возрастная категория: **3 - 6 лет.**

длительность пребывания детей в детском саду: **10,5 часов**

| Прием пищи               | Наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |               |               | Энергетическая ценность (ккал) |
|--------------------------|-----------------------------|--------------|----------------------|---------------|---------------|--------------------------------|
|                          |                             |              | Б                    | Ж             | У             |                                |
| Завтрак                  | Каша манная молочная жидкая | 200          | 11,34                | 16,02         | 45,88         | 373,32                         |
|                          | Масло сливочное             | 5            | 0,03                 | 4,12          | 0,04          | 37,4                           |
|                          | Батон нарезной              | 46           | 4,42                 | 2,12          | 19,42         | 174,43                         |
|                          | Какао с молоком             | 180          | 4,58                 | 5,04          | 21,5          | 145,34                         |
| II Завтрак               | Сок фруктовый               | 125          | 1,25                 | 0             | 35            | 140                            |
| <b>Итого за завтрак:</b> |                             |              | <b>21,62</b>         | <b>27,3</b>   | <b>121,84</b> | <b>870,49</b>                  |
| Обед                     | Рассольник с мясом          | 180          | 6,1                  | 6,1           | 14,1          | 109,2                          |
|                          | Рыба, тушеная с овощами     | 60           | 14,1                 | 4,2           | 0,3           | 95,3                           |
|                          | Картофель отварной          | 120          | 2,28                 | 5,32          | 12,67         | 127,23                         |
|                          | Хлеб ржаной                 | 24           | 1,57                 | 0,22          | 11,04         | 55,68                          |
|                          | Хлеб пшеничный              | 24           | 1,82                 | 0,22          | 11,04         | 51,26                          |
|                          | Компот из ягод с/м          | 180          | 0,18                 | 0,072         | 15,68         | 62,5                           |
| <b>Итого за обед:</b>    |                             |              | <b>26,05</b>         | <b>16,132</b> | <b>64,83</b>  | <b>501,17</b>                  |
| Полдник                  | Сырники                     | 100          | 7                    | 8             | 27            | 209                            |
|                          | Повидло                     | 30           | -                    | -             | 19,5          | 78                             |
|                          | Хлеб ржаной                 | 24           | 1,57                 | 0,22          | 11,04         | 55,68                          |
|                          | Чай с сахаром               | 180          | 10,8                 | 2,76          | 11,7          | 44,35                          |
|                          | Конфеты                     | 10           | 0,3                  | 1,8           | 6,3           | 42                             |
| <b>Итого за полдник:</b> |                             |              | <b>19,67</b>         | <b>12,78</b>  | <b>75,54</b>  | <b>429,03</b>                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>    |                             |              | <b>67,34</b>         | <b>56,21</b>  | <b>262,21</b> | <b>1800,69</b>                 |