

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

"28" октября 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 пшеничная молочная жидкая | 160 | 5,408 | 8,34 | 20,69 | 179,95 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| | Батон нарезной | 35 | 3,36 | 1,62 | 14,78 | 132,72 |
| | Кофейный напиток с молоком | 160 | 3,67 | 4,04 | 17,2 | 116,27 |
| звтрак | Сок фруктовый | 125 | 1,25 | 0 | 35 | 140 |
| Итого за завтрак: | | | 13,72 | 18,12 | 87,71 | 606,34 |
| Обед | Суп гороховый | 160 | 3,73 | 2,88 | 12,08 | 88,85 |
| | Гуляш | 50 | 8,24 | 8,35 | 1,63 | 114,45 |
| | Каша гречневая, рассыпчатая | 100 | 4,2 | 3 | 25,9 | 147,5 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | | | 18,87 | 14,626 | 69,24 |
| Полдник | Омлет натуральный | 100 | 9,26 | 10,7 | 3,79 | 147,63 |
| | Икра из кабачков | 20 | 0,38 | 1,78 | 6,86 | 32,68 |
| | Хлеб ржаной | 18 | 1,18 | 0,17 | 8,28 | 41,76 |
| | Чай с сахаром | 180 | 10,8 | 2,76 | 11,7 | 44,35 |
| Итого за полдник: | | | 21,62 | 15,41 | 30,63 | 266,42 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 54,21 | 48,16 | 187,58 | 1355,85 |

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 пшеничная молочная жидкая | 180 | 6,084 | 9,38 | 23,28 | 202,45 |
| | Масло сливочное | 5 | 0,03 | 4,12 | 0,04 | 37,4 |
| | Батон нарезной | 46 | 4,42 | 2,12 | 19,42 | 174,43 |
| | Кофейный напиток с молоком | 180 | 4,13 | 4,54 | 19,35 | 130,8 |
| II Завтрак | Сок фруктовый | 125 | 1,25 | 0 | 35 | 140 |
| Итого за завтрак: | | | 15,91 | 20,16 | 97,09 | 685,08 |
| Обед | Суп гороховый | 180 | 4,66 | 3,6 | 15,1 | 111,06 |
| | Гуляш | 60 | 9,89 | 10,02 | 1,96 | 137,34 |
| | Каша гречневая, рассыпчатая | 120 | 5,04 | 3,6 | 31,08 | 177 |
| | 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 |
| | Итого за обед: | | | 23,16 | 17,732 | 85,9 |
| Полдник | Омлет натуральный | 110 | 10,19 | 11,77 | 4,17 | 162,4 |
| | Икра из кабачков | 30 | 0,57 | 2,67 | 10,3 | 49,03 |
| | Хлеб ржаной | 24 | 1,57 | 0,22 | 11,04 | 55,68 |
| | Чай с сахаром | 190 | 11,4 | 2,91 | 12,35 | 46,81 |
| Итого за полдник: | | | 23,73 | 17,57 | 37,86 | 313,92 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | | | 62,80 | 55,46 | 220,85 | 1593,84 |