

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 39» г. Находка

В.В. 



МЕНЮ

"29" 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
	Какао с молоком	170	2,46	2,12	20,99	113,63
Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			12,51	16,2	91,5	603,7
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	160	5,01	3,96	9	119,24
	Плов	140	17,03	14,48	23,6	292,9
	Огурец соленый	25	-	-	0,45	2
	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:			24,74	18,836	62,68	546,43
Полдник	Капуста тушеная с мясом	150	6,3	5,3	5,2	179
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	36,96
	Пряник	15	1,02	0,795	10,98	55,35
Итого за полдник:			17,5	8,565	34,21	313,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			54,75	43,60	188,39	1463,20

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
	Какао с молоком	190	2,75	2,37	23,46	127
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			14,53	17,99	101,2	681,28
Обед	Щи из свежей капусты со сметаной	180	5,63	5,76	10,12	134,14
	Плов	160	19,46	16,55	26,97	334,74
	Огурец соленый	25	-	-	0,45	2
	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:			28,66	22,822	75,3	640,32
Полдник	Капуста тушеная с мясом	160	6,75	5,62	5,52	191,25
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Пряник	30	2,04	1,59	21,96	110,7
Итого за полдник:			21,16	10,19	50,22	401,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			64,35	51,00	226,72	1723,58