

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

## МЕНЮ

"30" 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 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
I 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>