

УТВЕРЖДАЮ

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



МЕНЮ

"29" ноября 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	Суп молочный вермишелевый	150	5,8	8,68	20,8	185,3
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	20	2,21	1,06	9,71	87,2
	Кофейный напиток с молоком	160	3,67	4	17,2	116,3
II Завтрак	Сок фруктовый	125	1,25	0	35	140
Итого за завтрак:			12,96	17,86	82,75	566,2
Обед	Суп картофельный с крупой	170	1,41	2,26	8,25	59,5
	Капуста тушеная с мясом	160	7,2	6	5,89	204
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Хлеб пшеничный	18	1,37	0,166	8,28	38,45
	Компот из смеси сухофруктов	160	0,84	-	21,56	85,96
Итого за обед:			12	8,596	52,26	429,67
Полдник	Котлета рыбная	50	13,15	4,35	0,53	93,35
	Рис отварной	100	2,47	4,2	21,87	135,33
	Хлеб ржаной	18	1,18	0,17	8,28	41,76
	Чай с сахаром	170	10,2	2,6	11,05	41,88
	Печенье	10	0,765	0,965	7,43	41,7
Итого за полдник:			27,765	12,285	49,16	354,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			52,73	38,74	184,17	1349,89

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	Суп молочный вермишелевый	180	6,98	10,42	25	222,38
	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,04	37,4
	Батон нарезной	40	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:			16,81	21,2	98,81	705,01
Обед	Суп картофельный с крупой	180	1,5	2,4	8,74	63
	Капуста тушеная с мясом	170	7,65	6,37	6,25	216,75
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,22	11,04	51,26
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,94	0	24,26	96,7
Итого за обед:			13,48	9,21	61,33	483,39
Полдник	Котлета рыбная	60	15,78	5,22	0,64	112,02
	Рис отварной	120	2,96	5,04	26,24	162,4
	Хлеб ржаной	24	1,57	0,22	11,04	55,68
	Чай с сахаром	180	10,8	2,76	11,7	44,35
	Печенье	20	1,53	1,93	14,87	83,4
Итого за полдник:			32,64	15,17	64,49	457,85
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			62,93	45,58	224,63	1646,25