



Дата: на 30.01 2025 г.  
Ежедневное меню основного питания  
Возрастная категория: 3-7 лет  
Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов, день 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша молочная овсяная	200	219,1
	«Геркулес» вязкая		
	Бутерброд с маслом	30/3	174
Итого за завтрак:	Какао с молоком и сахаром	200	77,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>433</b>	<b>422,9</b>
Второй завтрак	сок	150	102
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>102</b>
Обед	Салат «Степной»	60	29
	Свекольник	200	176,3
	Гуляш с мясом, каша гречневая рассыпчатая	70/150	152,9/224
	Компот из смеси с/фрукт.	200	35,9
	Хлеб пшеничный	30	130,6
Итого за обед:	Хлеб ржаной	35	75,5
	<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>824,2</b>
	Полдник	70	243,3
Итого за полдник:	Запеканка из творога	200	29,8
	Чай с сахаром		
<b>Итого за день:</b>		<b>1598</b>	<b>1569,9</b>

ст. № 1 Мерещенко ЯА Сергеев



Дата: на 30.01 2025 г.  
Ежедневное меню основного питания  
Возрастная категория: 1,5-3 года  
Длительность пребывания воспитанника в детском саду: 10,5 часов, день 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак	Каша молочная овсяная	150	189,2
	«Геркулес» вязкая		
	Бутерброд с маслом	25/3	124,5
Итого за завтрак:	Какао с молоком и сахаром	150	74
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>328</b>	<b>336,1</b>
Второй завтрак	сок	150	102
<b>Итого за второй завтрак:</b>		<b>150</b>	<b>102</b>
Обед	Салат «Степной»	40	26
	Свекольник	150	149,2
	Гуляш с мясом, каша гречневая рассыпчатая	50/100	148,5/149,3
	Компот из смеси с/фрукт.	150	21,5
	Хлеб пшеничный	20	87,1
Итого за обед:	Хлеб ржаной	30	61,2
	<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>642,8</b>
	Полдник	50	178,3
Итого за полдник:	Запеканка из творога	150	22,4
	Чай с сахаром		
<b>Итого за день:</b>		<b>1170</b>	<b>1239,3</b>

ст. № 1 Мерещенко ЯА Сергеев