

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Старокульшариповский детский сад» Асекеевского района Оренбургской области**

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Старокульшариповский д/с»
Н.С. Габдрахманова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
питания детей на зимне – весенний период

Возрастная категория: 1,5 – 7 лет
Режим питания: четырехразовое

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	6,4	8,12	34,24	235,22	84
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/10	3,08/0,00	1,2/8,20	19,86/0,10	104,8/75,00	41
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	
Итого за завтрак		450	9,58	17,52	69,4	476,02	
Второй завтрак	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	
Итого за второй завтрак		100	5	3,2	3,5	68	
Обед	Винегрет	60	0,81	3,70	5,06	54,96	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	
	Бефстроганов из отварного мяса	120	15,51	12,43	3,29	187,00	278
	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,59	6,09	38,64	243	313
	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	376
	Хлеб пшеничный	60	4,62	1,8	29,8	157,2	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за обед		835	33,42	35,55	122,39	938,76	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	10,5	6,26	33,3	230	458
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,00	29,0	122,0	516
Итого за полдник		280	11,9	6,26	62,3	352	
Итого за второй день		1 665	59,9	62,53	257,59	1 834,78	

Длительность пребывания воспитанников в детском саду: 10, 5 часов