

Старожиловский детский сад № 3 «Солнышко»

Утверждаю
Заведующий
_____ С.М. Маркина

**Ежедневное меню основного питания
На 28 июля 2025 г**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Энергетическая ценность	
		до 3-х лет	с 3-х до 7 лет	до 3-х лет	с 3-х до 8 лет
завтрак	Макароны отварные с маслом	150	180	181	228
	Чай с сахаром	150	180	28	40
	Бутерброд с маслом	38	38	145	145
Итого за завтрак		340	400	354	413
Второй завтрак	фрукты	50	50	23	23
		50	50	23	23
Итого за второй завтрак					
обед	Салат из свежих помидоров с луком	30	50	17	32
	щи	150	180	73	94
	Гуляш из отварного мяса	120	160	139	189
	гречневая каша	110	130	122	139
	Компот из сухофруктов	150	180	67	74
	Хлеб ржаной	40	50	84	105
Итого за обед		600	750	515	649
Уплотнен ный полдник	Омлет натуральный	85	120	122	161
	Хлеб пшеничный	20	20	53	53
	Кофейный напиток	150	180	80	105
	Сдоба обыкновенная	25	25	87	87
Итого за уплотненный полдник		280	335	375	450
Итого за день		1320	1585	1290	1558

Ответственный исполнитель _____ Курочкина Е.А.