**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**
**МБДОУ «Детский сад № 103 корпус 1» г. Воркуты**

**на «03» Февраля 2025 года**

***Возрастная категория:******3-7 лет***

*Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12часов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества** | **Калорийность****порции (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 190 | 4,8 | 7,7 | 28,5 | 202 |
| Какао с молоком | 180 | 3 | 2,4 | 14,5 | 92 |
| Печенье | 30 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **12,2** | **17,1** | **52,8** | **413** |
| **II завтрак** |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,32 | 0,1 | 0 | 3,6 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной | 200 | 4,4 | 4,7 | 9,2 | 99 |
| Котлеты рубленные из птицы | 70 | 10,2 | 13,1 | 12 | 216 |
| Пюре картофельное | 120 | 2,8 | 4,5 | 18,6 | 126 |
| Компот из яблок | 200 | 0 | 0 | 8 | 32 |
| Хлеб пшеничный, хлеб украинский | 30/35 | 5,7 | 0,9 | 34 | 166 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **20,5** | **22,7** | **58,4** | **531** |
| **Полдник** |
| Йогурт | 180 | 9 | 5,8 | 15,3 | 156 |
| Рожок « Зернышко» | 30 | 2,3 | 1,7 | 15,5 | 90 |
| Яйцо вареное | 40 | 61,3 | 4,96 | 4,49 | 0,27 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **11,3** | **7,5** | **30,8** | **246** |
| **Ужин:** |
| Оладьи с джемом | 180/30 | 21,4 | 16,1 | 34,8 | 380 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,2 | 0 | 9,1 | 37 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **21,6** | **16,1** | **43,9** | **417** |
| **Всего за день:** | **68,3** | **71,1** | **205,8** | **1763** |

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ**
**МБДОУ «Детский сад № 103 корпус 1» г. Воркуты**

**на «03» Февраля 2025 года**

***Возрастная категория:******1-3лет***

*Длительность пребывания детей в детском саду: 11-12часов*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи,** **наименование блюда** | **Масса порции****(г)** | **Пищевые вещества** | **Калорийность****порции (ккал)** |
| **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **Завтрак** |
| Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 180 | 4,5 | 7,3 | 27 | 192 |
| Какао с молоком | 150 | 3 | 2,4 | 14,5 | 92 |
| Печенье | 20 | 1,6 | 0,2 | 9,8 | 47 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **11** | **15,6** | **51,3** | **389** |
| **II завтрак** |
| Напиток из плодов шиповника | 100 | 0,3 | 1,4 | 10,9 | 58,6 |
| **Итого за прием пищи:** |  |  |  |  |  |
| **Обед** |
| Щи из свежей капусты с картофелем, мясом говядины и сметаной | 150 | 5,9 | 5,9 | 7,6 | 109 |
| Котлеты рубленные из птицы  | 50 | 7,8 | 9,7 | 8,6 | 160 |
| Пюре картофельное | 110 | 2,4 | 3,9 | 15,9 | 108 |
| Компот из яблок | 150 | 0 | 0 | 7,7 | 31 |
| Хлеб пшеничный, хлеб украинский | 30/20 | 3,5 | 0,5 | 20,8 | 124 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **14,4** | **19,8** | **53,8** | **475** |
| **Полдник** |
| Йогурт | 150 | 7,5 | 4,8 | 12,8 | 130 |
| Рожок « Зернышко»  | 20 | 2,3 | 1,7 | 15,5 | 90 |
| Яйцо вареное | 40 | 61,3 | 4,96 | 4,49 | 0,27 |
| **Итого за прием пищи:** |  | **9,8** | **7,5** | **28,3** | **220** |
| **Ужин:** |
| Оладьи с джемом | 160/20 | 16,6 | 13,1 | 27,8 | 305 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0,2 | 0 | 8,2 | 33 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Итого за прием пищи:** |  | **16,8** | **13,1** | **36** | **338** |
| **Всего за день:** | **53,2** | **60** | **179,2** | **1508** |