

**Меню основного питания**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения детского сада детского сада № 1 на 01.10.2025 года

Возрастная категория: *от 1,5 - 3 лет, от 3 - 7 лет*

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



| Прием пищи            | Наименование блюда                       | Вес блюда   |             | Энергетическая ценность |               |
|-----------------------|--|-------------|-------------|-------------------------|---------------|
|                       |  | 1,5 - 3 лет | 3 - 7 лет   | 1,5 - 3 лет             | 3 - 7 лет     |
| ЗАВТРАК               | Каша пшеничная молочная жидкая           | 140         | 180         | 182                     | 223           |
|                       | Батон                                    | 40          | 40          | 0                       | 0             |
|                       | Масло сливочное (порционное)             | 5           | 10          | 86                      | 148           |
|                       | Чай с сахаром                            | 180         | 180         | 34                      | 34            |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>365</b>  | <b>410</b>  | <b>302</b>              | <b>405</b>    |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК        | Сок фруктовый                            | 150         | 150         | 84,8                    | 84,8          |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>150</b>  | <b>150</b>  | <b>84,8</b>             | <b>84,8</b>   |
| ОБЕД                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150         | 200         | 89                      | 119           |
|                       | Гуляш из отварной птицы                  | 60          | 80          | 113                     | 151           |
|                       | Каша гречневая рассыпчатая               | 110         | 140         | 205                     | 251           |
|                       | Салат из свежих огурцов и помидор        | 40          | 60          | 53                      | 79            |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 30          | 40          | 0                       | 0             |
|                       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 30          | 40          | 0                       | 0             |
|                       | Компот из смеси сухофруктов              | 180         | 180         | 111                     | 111           |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>600</b>  | <b>740</b>  | <b>571</b>              | <b>711</b>    |
| ПОЛДНИК               | Печенье Ушки                             | 50          | 50          | 0                       | 0             |
|                       | Напиток кисломолочный                    | 180         | 180         | 140                     | 140           |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>230</b>  | <b>230</b>  | <b>140</b>              | <b>140</b>    |
| УЖИН                  | Яйцо вареное                             | 20          | 40          | 29,5                    | 59            |
|                       | Каша ячневая рассыпчатая                 | 110         | 140         | 159                     | 211           |
|                       | Хлеб пшеничный                           | 40          | 40          | 0                       | 0             |
|                       | Икра из кабачков                         | 40          | 60          | 34                      | 51            |
|                       | Какао с молоком                          | 180         | 180         | 99                      | 99            |
|                       | Свежие фрукты                            | 100         | 100         | 47                      | 47            |
| <b>ИТОГО:</b>         |  | <b>490</b>  | <b>560</b>  | <b>368,5</b>            | <b>467</b>    |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |  | <b>1835</b> | <b>2090</b> | <b>1326,3</b>           | <b>1667,8</b> |