

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад №15 «Дельфин»
на 20 марта 2025г**

Возрастная категория: 1-3 года, 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в МБДОУ: 10,5- часов



Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (ясли/сад)	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150/200	158/211
	Бутерброд с маслом	30/40	91/115
	Кофейный напиток	150/180	59/71
	Итого за завтрак:	300/380	308/397
	Сок фруктовый	100/100	44/44
Второй завтрак	Итого за второй завтрак:	100/100	44/44
	Суп с мясными фрикадельками	150/15-180/18	88/106
Обед	Рыба, тушеная с овощами	60/80	61/81
	Картофельное пюре	110/130	101/120
	Салат из горошка консерв.	40/60	33/50
	Хлеб пшеничный	30/40	80/106
	Хлеб ржаной	40/50	59/74
	Компот из сухофруктов	150/200	55/112
	Итого за обед:	595/758	478/649
Полдник	Ватрушка с повидлом	60/80	173/230
	Кисель молочный	150/180	128/171
	Итого за полдник	210/260	301/401
Итого за день:		1235/1538	1132/1491

**Ежедневное меню основного (организованного) питания
МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад №15 «Дельфин»
на 20 марта 2025г**

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в МБДОУ: 12- часов



Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200	211
	Бутерброд с маслом	40	115
	Кофейный напиток	180	71
	Итого за завтрак:	380	397
	Сок фруктовый	100	44
Второй завтрак	Итого за второй завтрак:	100	44
	Суп с мясными фрикадельками	180/18	106
Обед	Рыба, тушеная с овощами	80	81
	Картофельное пюре	130	120
	Салат из горошка консервирован.	60	50
	Хлеб пшеничный	40	106
	Хлеб ржаной	50	74
	Компот из сухофруктов	200	112
	Итого за обед:	778	649
Полдник	Ватрушка с повидлом	80	230
	Кисель молочный	180	171
	Плоды и ягоды свежие	100	44
Итого за полдник		360	445
Итого за день:		1638	1535