



Ежедневное меню **основного (организованного) питания**  
**МБДОУ г. Керчи РК «Дельфин»**  
 на 21 июля 2023г

Возрастная категория: 3 - 7 лет

Длительность пребывания детей в МБДОУ: 12- часов

Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции	Калорийность порции
Завтрак	Запеканка со стуженным молоком	100/20	349
	Бутерброд с маслом	40	115
	Какао	180	107
Второй завтрак	Итого за завтрак:	340	571
	Молоко кипяченое	150	85
	Итого за второй завтрак:	150	85
Обед	Борщ с капустой	180	91
	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	190	167
	Овощи натуральные	50	12
	Хлеб пшеничный	40	106
	Хлеб ржаной	50	74
	Компот из свежих фруктов	200	112
	Итого за обед:	710	562
	Кондитерское изделие	50	175
	Сок фруктовый	180	83
	Плоды и ягоды свежие	100	44
Полдник	Вареное яйцо	40	63
	Итого за полдник уплотненный:	370	365
	Итого за день:	1570	1582



Ежедневное меню **основного (организованного) питания**  
**МБДОУ г. Керчи РК «Дельфин»**  
 на 21 июля 2023г

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	Запеканка со стуженным молоком	70/20-100/20	244/349
	Бутерброд с маслом	30/40	91/115
	Какао	150/180	89/107
Второй завтрак	Итого за завтрак:	270/340	424/571
	Молоко кипяченое	130/150	74/85
	Итого за второй завтрак:	130/150	74/85
Обед	Борщ с капустой	150/180	71/91
	Кабачки, фаршированные мясом и рисом	135//190	124/167
	Овощи натуральные	30/50	7/11
	Хлеб пшеничный	30/40	80/106
	Хлеб ржаной	40/50	59/74
	Компот из свежих фруктов	150/200	55/112
	Итого за обед:	535/710	396/562
	Кондитерское изделие	50/50	175/175
	Сок фруктовый	150/180	69/83
	Плоды и ягоды свежие	100/120	44/44
Полдник	Итого за полдник	300/350	288/302
	Итого за день:	1235/1550	1182/1519