

Ежедневное меню основного (образовательного) питания
 МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад №15 «Дельфин»
 на 12 сентября 2023г

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



Наименование приема пищи	Наименование блюда	Масса порции (всигн/сад)	Калорийность порции	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	120/200	158/211	
	Бутерброд с маслом	30/40	91/115	
	Кофейный напиток	150/180	59/71	
	Итого за завтрак:	300/380	308/397	
Второй завтрак	Фрукты	100/100	44/44	
	Итого за второй завтрак:	100/100	44/44	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	150/15-180/18	88/106	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60/80	70/95	
	Картофельное пюре	110/130	101/120	
	Овощи натуральные	30/50	7/12	
	Хлеб пшеничный	30/40	80/106	
	Хлеб ржаной	40/50	59/74	
	Компот из сухофруктов	150/200	55/112	
	Итого за обед:	585/748	461/625	
	Полдник	Вареники ленивые	65/110	144/218
		Молоко кипяченое	150/180	85/102
Итого за полдник:		215/290	229/320	
Итого за день:		1230/1558	1043/1386	

Ежедневное меню основного (образовательного) питания
 МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад №15 «Дельфин»
 на 12 сентября 2023г

Возрастная категория: 3 - 7 лет



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	
Второй завтрак	Фрукты	100	44	
	Итого за второй завтрак:	100	44	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	180/18	106	
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	95	
	Картофельное пюре	130	120	
	Овощи натуральные	50	12	
	Хлеб пшеничный	40	106	
	Хлеб ржаной	50	74	
	Компот из сухофруктов	200	112	
	Итого за обед:	748	625	
	Полдник	Вареники ленивые	110	218
		Молоко кипяченое	180	102
Сыр (порциями)		15	54	
Итого за полдник:		305	374	
Итого за день:		1573	1440	