

**АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Ильинский детский сад
(МБДОУ Ильинский детский сад)

Меню горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции, г		Калорийность порции (ккал)	
		от 1года до 3лет	от 3лет до 7лет	от 1года до 3лет	от 3лет до 7лет
Завтрак	Каша гречневая с молоком	150	200	189,02	222,38
	Хлеб пшеничный со сл маслом	35	45	108	108
	Чай , зефир	180	200	0	0
	Итого на завтрак	365	445	297,02	330,38
Второй	Сок фруктовый	150	150	92	92
	Итого на 2 завтрак	150	150	92	92
Обед	Щи из св капусты со сметаной на м/ б	180	200	35	85
	Жаркое по - домашнему	180	230	266,14	315,15
	Овощи консервированные	40	60	6,3	8,4
	Хлеб ржаной	30	40	52,2	69,6
	Компот из клюквы	180	200	54,94	65,93
	Итого на обед	610	730	414,58	544,08
Полдник	Компот из свежих яблок	180	200	20,07	22,3
	Сдоба	50	50	190	190
	Итого на полдник	230	250	210,07	212,3
	Всего за день	1355	1575	1013,67	1178,76