Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад № 10 «Колосок»

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 31.10.2022 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150 | 111,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 91 |
| Чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 345 | 269,7 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | борщ | 150 | 90,75 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 78,6 |
| Каша гречневая | 100 | 113,8 |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 5,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 59,1 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 545 | 571,65 |
|  |
| Полдник | сок | 150 | 67,8 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет с сыром | 80 | 135,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб ржаной | 30 | 44 |
| Икра кабачковая консервированная | 40 | 35,1 |
| Какао с молоком  | 150 | 50 |
| Итого за ужин | 305 | 301,8 |
| Итого за день |  | 1455 | 1301,75 |