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

УТВЕРЖДАЮ

Зав МБДОУ М.А.Колистая

Ежедневное меню основного питания

Дата: 08.11.2022 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | сырники из творога со сметаной | 100/20 | 280,13 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| батон | 30 | 71 |
| какао с молоком и сахаром | 150 | 50 |
| Итого за завтрак | | 275 | 438,43 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 71,88 |
| бифштекс рубленый паровой | 60 | 127 |
| макаронные изделия отварные | 100 | 140,73 |
| Икра морковная | 40 | 35 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 520 | 503,91 |
|  |
| Полдник | кефир | 150 | 67,7 |
| печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | суп молочный с крупой | 150 | 117 |
| сыр | 4 | 14,5 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб | 45 | 103,1 |
| чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за ужин | | 354 | 301,9 |
| Итого за день |  | 1409 | 1440,04 |
|  |  |  |