Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
 Детский сад № 10 «Колосок» УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата:07.11.2022 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами | 200 | 210,67 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Сыр | 6 | 21,8 |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 180 | 118,69 |
| Итого за завтрак | | 422 | 406,27 |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Котлета мясная | 75 | 139,13 |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 130 | 200 |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 79,96 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 695 | 715,46 |
|  |
| Полдник | Сок | 200 | 90 |
| Печенье сахарное | 20 | 51,4 |
| Всего за полдник | 220 | 141,4 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 137.3 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 104 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,62 |
| Итого за ужин | | 411 | 410,72 |
| Итого за день |  | 1828 | 1797,05 |
|  |  |  |