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

Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 30.11.2022 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 180 | 151,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 47 |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 46,67 |
| Итого за завтрак | | 365 | 282,37 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 47 |
| Обед | Суп крестьянский | 150 | 56,2 |
| Тефтели мясные с рисом | 60 | 117,6 |
| Капуста тушенная | 130 | 113,2 |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 5,6 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 20,15 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 565 | 492,9 |
|  |
| Полдник | кефир | 150 | 67,7 |
| Булочка домашняя | 60 | 195,6 |
| Всего за полдник | 210 | 263,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | бефстроганов из сердца | 80 | 153,34 |
| Икра свекольная | 40 | 52,5 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 68,25 |
| Кофейный напиток | 150 | 42,23 |
| Итого за ужин | | 340 | 382,07 |
| Итого за день |  | 1580 | 1467,64 |
|  |  |  |