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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 16.12.2022 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша жидкая молочная «Дружба» | 180 | 176,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 47 |
| какао с молоком и сахаром | 150 | 50 |
| Итого за завтрак | 355 | 310,7 |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Свекольник | 150 | 62,5 |
| плов из отварной птицы | 150 | 277 |
|  |  |  |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 5,6 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 30,20 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 540 | 545,4 |
|  |
| Полдник | ряженка | 150 | 105 |
| Печенье | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 148,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | котлета рыбная | 70 | 99,75 |
| Макароны отварные | 100 | 106,9 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 71 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150 | 46,2 |
| Итого за ужин | 345 | 323,85 |
| Итого за день |  | 1500 | 1375,75 |
|  |  |  |