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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 30.12.2022 Возрастная категория: 3-7 л Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная «Дружба» | 205 | 241,11 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 36,6 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 47 | 91,8 |
| какао с молоком и сахаром | 200 | 195,71 |
| Итого за завтрак | | 441 | 528,62 |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Свекольник | 200 | 83,33 |
| плов из птицы | 200 | 325,88 |
|  |  |  |
| овощи натуральные соленые | 60 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 690 | 632,91 |
|  |
| Полдник | фругурт | 200 | 140 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | котлеты рыбные любительские | 80 | 114 |
| Макароны отварные | 150 | 160,45 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| чай с лимоном и сахаром | 200 | 61,62 |
| Итого за ужин | | 440 | 407,07 |
| Итого за день |  | 1871 | 1707,49 |
|  |  |  |