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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания

Дата:10.1.23 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | сырники из творога  | 200 | 334,32 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Какао с молоком и сахаром | 180 | 176,1 |
| Итого за завтрак | 386 | 626,22 |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 86,26 |
| бифштекс рубленый паровой | 70 | 152,4 |
| макаронные изделия отварные | 130 | 182,8 |
| Икра морковная | 60 | 52,5 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 690 | 691,36 |
|  |
| Полдник | фругурт | 200 | 140 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | суп молочный с крупой | 200 | 148,54 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 103,1 |
|  |  |  |
| Чай с сахаром  | 200 | 52 |
| Итого за ужин | 457 | 366,88 |
| Итого за день |  | 1853 | 1959,06 |
|  |  |  |