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

Дата: 23.1.2023 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша молочная рисовая | 205 | 246,17 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Сыр | 6 | 21,8 |
| Кофейный напиток | 180 | 118,69 |
| Итого за завтрак | | 427 | 502,46 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Котлета мясная | 75 | 176,75 |
| 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 | 753,08 |
|  |
| 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 | 140 | 160,29 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 104 |
| чай | 200 | 61,62 |
| Итого за ужин | | 441 | 473,61 |
| Итого за день |  | 1883 | 2002,75 |
|  |  |  |