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: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша молочная рисовая | 150 | 216,14 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Батон | 30 | 71 |
| Сыр | 4 | 14,5 |
| кофейный напиток | 150 | 48,33 |
| Итого за завтрак | | 339 | 387,27 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 59,2 |
| котлеты из говядины | 65 | 153,18 |
| каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 175,33 |
| Салат из свеклы с чесноком | 30 | 39,9 |
| Хлеб ржаной | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
| Всего за обед | 515 | 556,91 |
|  |
| полдник | Сок фруктовый | 150 | 67,5 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ужин | рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 114,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 104 |
| яйцо отварное | 40 | 63 |
| чай | 150 | 48,33 |
| Итого за ужин | | 340 | 364,9 |
| Итого за день |  | 1454 | 1516,38 |
|  |  |  |