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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.КолистаяЕжедневное меню основного питания

Дата: 27.1.2023 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая | 150 | 144 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб | 30 | 71 |
| Кофейный напиток  | 150 | 48,33 |
| Сыр | 4 | 14,5 |
| Итого за завтрак | 339 | 315,13 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Суп с фрикадельками | 170 | 139,73 |
| Рыба отварная | 65 | 52,52 |
| Каша ячневая | 100 | 99,75 |
| Овощи натуральные соленые | 30 | 6 |
| Хлеб  | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 535 | 427,3 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| Сдоба обыкновенная | 45 | 145,11 |
| Всего за полдник | 195 | 212,61 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Бефстроганов из сердца | 70 | 128,5 |
| Свекольная икра | 100 | 175,87 |
| Хлеб  | 45 | 103,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 61,62 |
| Итого за ужин | 365 | 468,55 |
| Итого за день |  | 1534 | 1423,59 |
|  |  |  |