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

 УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания

Дата: 25.1.2023 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 241,11 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 30,55 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 45,2 |
| сыр | 6 | 21,78 |
| Коф.напиток с сахаром | 150 | 42,23 |
| Итого за завтрак | 3339 | 406,14 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 150 | 65,6 |
| Птица отварная | 65 | 210 |
| Тушеная капуста | 100 | 87,07 |
| Салат из свеклы с чесноком | 40 | 38,7 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 71 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
| Всего за обед | 535 | 557,67 |
|  |  |  |
| Полдник | Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| кефир | 150 | 67,7 |
| Всего за полдник | 160 | 111,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет натуральный | 80 | 136,1 |
| джем | 4 | 61,3 |
| Хлеб  | 30 | 66 |
| Морковь припущенная | 44 | 42,6 |
| чай с сахаром  | 150 | 30 |
| Итого за ужин | 308 | 336 |
| Итого за день |  | 1442 | 1458,31 |
|  |  |  |