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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 26.1.2023 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 156,08 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
|  Чай с сахаром | 200 | 48,64 |
| Итого за завтрак | 442 | 342,32 |
| Второй завтрак | яблоки | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 121 |
| Картофельная запеканка с мясом | 200 | 235 |
|  |  |  |
| Овощи натуральные соленые | 60 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 670 | 669,7 |
|  |
| Полдник | фругурт | 200 | 140 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Пудинг творожный запеченный | 140/25 | 422 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 50 | 115 |
| Какао с молоком  | 200 | 195,71 |
| Итого за ужин | 421 | 777,51 |
| Итого за день |  | 1853 | 2113,13 |
|  |  |  |