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: 3-7 лет Длительность пребывания в детском саду:12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша вязкая молочная «Дружба» | 205 | 241,11 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| сыр | 6 | 21,8 |
| Коф.напиток с сахаром | 200 | 58 |
| Итого за завтрак | 447 | 436,71 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 87,5 |
| Птица отварная | 70 | 242,68 |
| Салат из свеклы с чесноком | 60 | 58,092 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 93 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,6 |
| Всего за обед | 750 | 714,612 |
|  |  |  |
| кефир | 200 | 90,3 |
| Полдник |
|  | Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 210 | 134,1 |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет натуральный | 130 | 221,3 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 36,6 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 102,37 |
| Морковь припущенная | 64 | 48,13 |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 48,64 |
| Итого за ужин | 460 | 547,07 |
| Итого за день |  | 1967 | 1891,192 |
|  |  |  |