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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ

 Детский сад № 10 «Колосок»

 М.А.Колистая

Ежедневное меню основного питания

 Дата: 30.1.2023 Возрастная категория: 3-7 летДлительность пребывания воспитанников в детском саду:12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша молочная геркулес | 200 | 148,54 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб,батон | 50 | 115 |
| Чай с сахаром | 180 | 48,64 |
| Итого за завтрак | 436 | 352,04 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | борщ | 180 | 121 |
| бефстроганов из отварной говядины | 120 | 118 |
| каша гречневая | 130 | 148 |
| овощи соленые | 50 | 74 |
| Хлеб  | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 710 | 612,8 |
|  |
| полдник | Сок фруктовый | 200 | 90 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 177,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ужин | Омлет с сыром | 135 | 228,65 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 44 |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 46,8 |
| Какао с молоком  | 180 | 60 |
| Итого за ужин | 401 | 522,62 |
| Итого за день |  | 1877 | 1818,58 |
|  |  |  |