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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

**Ежедневное меню основного питания**

Дата: 31.1.23 Возрастная категория: 3-7 л Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 205 | 227,16 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 47 |
| Чай с сахаром | 200 | 43,7 |
| Итого за завтрак | 431 | 362,66 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Рыба отварная | 75 | 57,32 |
| Картофельное пюре | 130 | 139,06 |
| салат из свеклы с чесноком | 60 | 79,9 |
| Хлеб  | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 695 | 572,71 |
|  |
| Полдник | Йогурт | 200 | 140 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 170 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Запеканка из творога со сметаной | 140/30 | 475,3 |
| джем | 6 | 92 |
| Хлеб  | 20 | 44 |
| Кофейный напиток с молоком  | 180 | 58 |
| Итого за ужин | 376 | 669,3 |
| Итого за день |  | 1822 | 1929,57 |
|  |  |  |