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: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150 | 227,16 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 20 | 47 |
| Чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 325 | 341,46 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 59,2 |
| Рыба отварная | 65 | 52,52 |
| Картофельное пюре | 100 | 106,97 |
| Салат из свеклы с чесноком | 40 | 53,2 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 30,20 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 555 | 472,19 |
|  |
| Полдник | кефир | 150 | 67,7 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Запеканка из творога со сметаной | 100/20 | 278,07 |
| джем | 4 | 61 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 55 |
| Кофейный напиток с молоком  | 150 | 48,33 |
| Итого за ужин | 299 | 442,4 |
| Итого за день |  | 1439 | 1463,55 |
|  |  |  |