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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 10.2.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 150 | 108 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 37,3 |
| Хлеб | 30 | 71 |
| Кофейный напиток с сахаром | 150 | 48,33 |
| Сыр | 4 | 14,5 |
| Итого за завтрак | | 339 | 279,13 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп с фрикадельками | 170 | 139,73 |
| Рыба отварная | 65 | 52,52 |
| Макаронные изделия отварные | 100 | 140,73 |
| Овощи натуральные соленые | 30 | 6 |
| Хлеб | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 535 | 468,28 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| Сдоба обыкновенная | 45 | 145,11 |
| Всего за полдник | 195 | 212,61 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Бефстроганов из сердца | 80 | 122,8 |
| Каша рассыпчатая ячневая | 100 | 175,87 |
| Хлеб | 45 | 103,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 61,62 |
| Итого за ужин | | 375 | 462,85 |
| Итого за день |  | 1544 | 1422,87 |
|  |  |  |