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: 3-7 летДлительность пребывания в детском саду:12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каш манная молочная вязкая | 205 | 222,02 |
| Масло коровье сливочное порционное | 6 | 44,8 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Сыр | 4 | 14,5 |
| кофейный напиток с молоком и сахаром | 180 | 118,69 |
| Итого за завтрак | 425 | 471,01 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Суп с фрикадельками | 225 | 139,73 |
| Рыба отварная | 75 | 57,32 |
| Макаронные изделия отварные | 130 | 172,8 |
| Овощи натуральные соленые | 60 | 6,3 |
| Хлеб ржаной | 60 | 114 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,6 |
| Всего за обед | 720 | 605,85 |
|  |
| Полдник | Сок | 200 | 90 |
| сдоба обыкновенная | 60 | 193 |
| Всего за полдник | 260 | 283 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Бефстроганов из сердца | 100 | 153,58 |
| каша рассыпчатая ячневая | 130 | 263 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 103,1 |
|  |  |  |
| чай с сахаром и лимоном | 200 | 61,62 |
| Итого за ужин | 455 | 569,22 |
| Итого за день |  | 1905 | 1777,85 |
|  |  |  |