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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 15.3.23 Возрастная категория: 3-7 летДлительность пребывания в детском саду:12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша молочная «Геркулес» | 205 | 207,38 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
| Чай | 200 | 89,32 |
| Итого за завтрак | 441 | 397,7 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп крестьянский с крупой | 200 | 112,47 |
| тефтели говяжьи с рисом | 100 | 196,14 |
| капуста тушеная | 150 | 130,7 |
| овощи натуральные соленые | 60 | 8,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 740 | 665,11 |
|  |
| Полдник | кефир | 200 | 112,52 |
| булочка домашняя | 60 | 228,2 |
| Всего за полдник | 260 | 340,72 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | бефстроганов из сердца | 100 | 153,58 |
| яйцо отварное | 40 | 63 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Пюре свекольное | 60 | 49,8 |
| Кофейный напиток  | 180 | 106,8 |
| Итого за ужин | 410 | 444,18 |
| Итого за день |  | 1951 | 1894,71 |
|  |  |  |