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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания

Дата: 23.3.2023 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 117 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
| чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 330 | 246 |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | борщ | 150 | 66,6 |
| Картофельная запеканка с мясом | 150 | 292 |
|  |  |  |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 510 | 494,2 |
|  |
| Полдник | ряженка | 150 | 84 |
| Печенье | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Пудинг творожный | 150 | 248,1 |
| Бутеброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Какао с молоком | 150 | 115 |
| Итого за ужин | 325 | 433,1 |
| Итого за день |  | 1425 | 1496,9 |