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

 УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания

Дата: 22.3.2023 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 180,8 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Коф.напиток  | 150 | 89 |
| Итого за завтрак | 3339 | 406,14 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 150 | 61,2 |
| Птица отварная | 65 | 207,74 |
| Тушеная капуста | 130 | 113,2 |
| Салат из свеклы с чесноком | 40 | 53,3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 71 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
| Всего за обед | 565 | 591,74 |
|  |  |  |
| Полдник | Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| кефир | 150 | 84 |
| Всего за полдник | 160 | 127,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет натуральный | 65 | 110,54 |
| Бутерброд с джемом | 24 | 61 |
| Овощи соленые | 40 | 6,3 |
|  |  |  |
| чай с сахаром  | 150 | 30 |
| Итого за ужин | 279 | 244,54 |
| Итого за день |  | 1434 | 1379,88 |
|  |  |  |