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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 24.4.23 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша кукурузная | 150 | 133,56 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 30,55 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 45,2 |
| Чай с сахаром | 150 | 36,48 |
| Итого за завтрак | 345 | 272,4 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 150 | 47 |
| Обед | борщ | 150 | 90,75 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 78,6 |
| Каша гречневая | 100 | 113,8 |
| Овощи натуральные соленые | 30 | 5 |
| Хлеб ржаной | 45 | 85,5 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 535 | 434,55 |
|  |
| Полдник | сок | 150 | 67,5 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет с сыром | 80 | 88,8 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 30,55 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 68,25 |
| Икра кабачковая консервированная | 40 | 59,5 |
| Какао с молоком  | 150 | 50 |
| Итого за ужин | 305 | 294,7 |
| Итого за день |  | 1445 | 1159,95 |
|  | 105% | 95% |