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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 28.4.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная «Дружба» | 150 | 176,4 |
| Масло коровье сливочное порционное | 5 | 30,55 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта,сыр | 30,6 | 89,58 |
| какао с молоком и сахаром | 150 | 50 |
| Итого за завтрак | 355 | 310,7 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Свекольник | 150 | 70,83 |
| плов из отварной птицы | 160 | 277 |
|  |  |  |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 5,6 |
| Хлеб пшеничный | 45 | 105,75 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 540 | 562,5 |
|  |
| полдник | фругурт | 150 | 105 |
| Печенье | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 148,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | котлета рыбная | 65 | 70,5 |
| картофельное пюре | 100 | 106,9 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 71 |
| Чай с лимоном и сахаром | 150 | 46,2 |
| Итого за ужин | 340 | 294,6 |
| Итого за день |  | 1495 | 1363,6 |
|  |  |  |