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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания

Дата 2.5.2023 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша пшеничная | 200 | 148,54 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 144 |
|  |  |  |
| Чай | 200 | 45 |
| Итого за завтрак | 442 | 337,54 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 86,26 |
| Гуляш из говядины | 120 | 331,53 |
| макаронные изделия отварные | 130 | 182,8 |
| Пюре морковное | 60 | 49,8 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 740 | 867,79 |
|  |
| Полдник | Йогурт | 200 | 112,52 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 200,12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Сырники из творога | 200 | 334,32 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Какао | 180 | 138,5 |
| Итого за ужин | 416 | 573,82 |
| Итого за день |  | 1918 | 2026,27 |
|  |  |  |