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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 21.6.2023 Возрастная категория: 3-7 лет Длительность пребывания в детском саду:12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша вязкая молочная «Дружба» | 205 | 241,11 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 144 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Коф.напиток с сахаром | 180 | 106,8 |
| Итого за завтрак | 427 | 491,91 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп-лапша домашняя | 200 | 87,5 |
| Птица отварная | 70 | 242,68 |
| Овощи свежие | 50 | 66,64 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 93 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,6 |
| Всего за обед | 690 | 723,12 |
|  |  |  |
| кефир | 200 | 112,52 |
| Полдник |
|  | Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 210 | 156,32 |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет натуральный | 130 | 221,3 |
| Бутерброд сджемом | 36 | 20,08 |
|  |  |  |
| Овощи соленые | 60 | 8,4 |
| чай с сахаром  | 200 | 45 |
| Итого за ужин | 426 | 415,6 |
| Итого за день |  | 1853 | 1833,95 |
|  |  |  |