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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 11.7.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 150 | 174,7 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 330 | 303,7 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 59,2 |
| Рыба отварная | 65 | 49,2 |
| Картофельное пюре | 130 | 139,06 |
| Овощи свежие | 40 | 53,3 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 30,20 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 585 | 501,06 |
|  |
| Полдник | Кефир | 150 | 84 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 127,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Пудинг творожный | 150 | 248,1 |
| Бутерброд с маслом | 24 | 61 |
|  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком  | 150 | 89 |
| Итого за ужин | 324 | 398,1 |
| Итого за день |  | 1499 | 1426,66 |
|  |  |  |