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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата:10.7.23 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша кукурузная | 150 | 111,4 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 325 | 211,4 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | борщ | 150 | 66,6 |
| Бефстроганов из отварной говядины | 80 | 217,1 |
| Каша гречневая | 100 | 175,87 |
| Овощи свежие | 40 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 59,1 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 545 | 610,27 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,8 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Омлет  | 80 | 135,4 |
| Бутерброд с маслом | 45 | 70 |
|  |  |  |
| Салат из капусты | 40 | 35,1 |
| Какао с молоком  | 150 | 115 |
| Итого за ужин | 315 | 355,5 |
| Итого за день |  | 1455 | 1335,77 |