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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 20.7.2023 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 156,08 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 144 |
|  |  |  |
|  Чай с сахаром | 200 | 45 |
| Итого за завтрак | 442 | 345,08 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 80 |
| Картофельная запеканка с мясом | 205 | 400,75 |
|  |  |  |
| Овощи свежие | 60 | 8,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 695 | 706,55 |
|  |
| Полдник | йогурт | 200 | 112,52 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 227,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Пудинг творожный запеченный | 200 | 330,8 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Какао с молоком  | 180 | 138,5 |
| Итого за ужин | 416 | 570,3 |
| Итого за день |  | 1873 | 1945,53 |
|  |  |  |