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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

 Ежедневное меню основного питания Дата:21.7.2023 Возрастная категория: 3-7 летДлительность пребывания в детском саду:12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каш манная молочная вязкая | 205 | 244,92 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 422 | 144 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| кофейный напиток  | 180 | 106,8 |
| Итого за завтрак | 427 | 495,72 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп с фрикадельками | 225 | 139,73 |
| Рыба отварная | 75 | 57,32 |
| Макароны отварные | 130 | 182,8 |
| Салат из свежей капусты | 60 | 8,4 |
| Хлеб ржаной | 60 | 114 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,6 |
| Всего за обед | 720 | 605,85 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| Пирожок печенный из др.теста | 60 | 169,3 |
| Всего за полдник | 210 | 236,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Бефстроганов из сердца | 100 | 153,58 |
| Каша ячневая | 130 | 263 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 45 | 103,1 |
|  |  |  |
| чай с сахаром и лимоном | 180 | 61 |
| Итого за ужин | 455 | 580,68 |
| Итого за день |  | 1912 | 1919,05 |
|  |  |  |