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

 УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ М.А.КолистаяЕжедневное меню основного питания

Дата: 10.8.23 Возрастная категория: 3-7 л Длительность 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 | 36 | 101 |
|  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 45 |
| Итого за завтрак | 436 | 302,08 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Суп перловый | 200 | 119,68 |
| жаркое по-домашнему | 200 | 352,8 |
| Салат из капусты | 60 | 8,4 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 690 | 743,46 |
|  |
| Полдник | Сок | 200 | 90 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 177,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин |  |  |  |
| вареники ленивые с маслом сливочным | 210 | 351,22 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 71 |
| Кофейный напиток с молоком  | 180 | 106,8 |
| Итого за ужин | 420 | 529,02 |
| Итого за день |  | 1866 | 1848,16 |
|  |  |  |