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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата:21.8.2023 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | каша молочная рисовая | 150 | 184,6 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| кофейный напиток  | 150 | 89 |
| Итого за завтрак | 330 | 372,6 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 59,2 |
| котлеты из говядины | 65 | 152 |
| каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 154,52 |
| Салат из свежей капусты | 40 | 53,3 |
| Хлеб ржаной | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
| Всего за обед | 525 | 548,32 |
|  |
| полдник | Сок фруктовый | 150 | 67,5 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ужин | рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 109,7 |
| Бутерброд с маслом | 35 | 70 |
|  |  |  |
| яйцо отварное | 40 | 63 |
| Чай | 150 | 46,2 |
| Итого за ужин | 325 | 288,9 |
| Итого за день |  | 1440 | 1417,12 |
|  |  |  |