Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
 Детский сад № 10 «Колосок» УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 4.9.2023 Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша кукурузная | 205 | 246,17 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 144 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Кофейный напиток | 180 | 106,8 |
| Итого за завтрак | | 427 | 496,97 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Котлета мясная | 75 | 176,75 |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 231,7 |
| Салат из свежей капусты | 60 | 66,64 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 705 | 771,52 |
|  |
| Полдник | Сок | 180 | 81 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 200 | 168,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Рыба, тушеная в томате с овощами | 120 | 137,21 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
|  |  |  |
| Чай слимоном | 180 | 61 |
| Итого за ужин | | 391 | 395,21 |
| Итого за день |  | 1823 | 1928,3 |
|  |  |  |