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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата:15.9.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша жидкая молочная «Дружба» | 155 | 180,8 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
| чай | 150 | 115 |
| Итого за завтрак | 330 | 365,8 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Свекольник | 150 | 62,4 |
| плов из отварной птицы | 150 | 530,79 |
|  |  |  |
| Овощи свежие | 40 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 30,20 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 540 | 799,79 |
|  |
| Полдник | Ряженка | 150 | 84 |
| Печенье | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 127,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
|  | котлета рыбная | 85 | 69,64 |
| Картофельное пюре | 130 | 139,06 |
|  |  |  |
| Хлеб пшеничный  | 25 | 71 |
| Чай  | 150 | 46,2 |
| Итого за ужин | 390 | 325,9 |
| Итого за день |  | 1520 | 1666,29 |
|  |  |  |