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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 28.9.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду:12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 117 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Чай с сахаром | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | | 325 | 217 |
| Второй завтрак | Банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп перловый | 150 | 89,7 |
| Жаркое по домашнему | 160 | 274 |
|  |  |  |
| Салат из капусты | 40 | 6,3 |
| Хлеб ржаной | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 565 | 603,17 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| Печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 111,3 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин |  |  |  |
| Вареники ленивые со сливочным маслом | 160 | 245,8 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 30,15 | 71,40 |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 89 |
| Итого за ужин | | 355 | 445,8 |
| Итого за день |  | 1505 | 1473,27 |