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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий ДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 29.9.23 Возрастная категория: 3-7 л Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная «Дружба» | 205 | 241,11 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
| какао с молоком и сахаром | 180 | 138,5 |
| Итого за завтрак | 421 | 480,61 |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | Свекольник | 200 | 83,33 |
| плов из птицы | 180 | 639,51 |
|  |  |  |
| овощи свежие | 60 | 8,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 670 | 948,64 |
|  |
| Полдник | йогурт | 200 | 112,52 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 200,12 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | котлеты рыбные любительские | 100 | 81,36 |
| Каша перловая | 150 | 160,45 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта  | 30 | 71 |
| чай  | 180 | 61 |
| Итого за ужин | 460 | 373,81 |
| Итого за день |  | 1871 | 2050,18 |
|  |  |  |