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

 УТВЕРЖДАЮ

 Зав МБДОУ М.А.Колистая

Ежедневное меню основного питания

Дата: 3.10.2023 Возрастная категория: 1-3 годаДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Суп молочный с крупой | 150 | 111,4 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
| чай | 150 | 30 |
| Итого за завтрак | 330 | 240,4 |
| Второй завтрак | яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 64,6 |
| Гуляш из говядины | 80 | 218,8 |
| макаронные изделия отварные | 100 | 140,73 |
| Пюре морковное | 40 | 35 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 520 | 503,91 |
|  |
| Полдник | йогурт | 150 | 84 |
| печенье сахарное | 10 | 43,8 |
| Всего за полдник | 160 | 127,8 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Сырники из творога | 130 | 250,7 |
| какао | 150 | 115 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Итого за ужин | 305 | 435,7 |
| Итого за день |  | 1435 | 1439,33 |
|  |  |  |