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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

Детский сад № 10 «Колосок»

М.А.Колистая

Ежедневное меню основного питания

Дата: 23.10.23 Возрастная категория: 3-7 летДлительность пребывания воспитанников в детском саду:12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша рисовая молочная | 200 | 148,54 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
| чай | 200 | 45 |
|  |  |  |
| Итого за завтрак | | 436 | 294,54 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 47 |
| Обед | борщ | 200 | 80 |
| бефстроганов из отварной говядины | 120 | 325,69 |
| каша гречневая | 130 | 228,7 |
| овощи соленые | 60 | 8,4 |
| Хлеб | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 740 | 860,19 |
|  |
| полдник | Сок фруктовый | 200 | 90 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 220 | 177,6 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ужин | Омлет с сыром | 135 | 261,82 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 46,8 |
| Какао с молоком | 180 | 138,5 |
| Итого за ужин | | 411 | 548,12 |
| Итого за день |  | 1907 | 1927,45 |
|  |  |  |