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

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая Ежедневное меню основного питания

Дата: 10.01.23 Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша молочная «Геркулес» | 155 | 155,5 |
| Бутерброд с маслом | 25 | 70 |
|  |  |  |
| Чай с молоком и сахаром | 150 | 67 |
| Итого за завтрак | 330 | 339,5 |
| Второй завтрак | Яблоки | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп крестьянский | 150 | 84,3 |
| Тефтели мясные с рисом | 85 | 167,4 |
| Капуста тушенная | 130 | 113,2 |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 6,3 |
| Хлеб пшеничный,ржаной | 20,15 | 71, 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 590 | 571,74 |
|  |
| Полдник | кефир | 150 | 84 |
| Булочка домашняя | 45 | 171,58 |
| Всего за полдник | 195 | 255,58 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | бефстроганов из сердца | 80 | 122,8 |
| Пюре свекольное | 40 | 33,2 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 30 | 68,25 |
| Кофейный напиток  | 150 | 89 |
| Итого за ужин | 340 | 379 |
| Итого за день |  | 1555 | 1592,82 |
|  |  |  |