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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.Колистая

**Ежедневное меню основного питания**

Дата: 09.01.23 Возрастная категория: 3-7 л Длительность пребывания в детском саду: 12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша пшенная молочная | 205 | 227,16 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 42 | 144 |
|  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 45 |
| Итого за завтрак | 447 | 373,16 |
| Второй завтрак | банан | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 96 |
| Обед | суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Рыба отварная | 75 | 57,32 |
| Картофельное пюре | 150 | 160,45 |
| салат из свеклы с чесноком | 60 | 66,64 |
| Хлеб  | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 715 | 580,84 |
|  |
| 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 | омлет | 130 | 221,3 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 92 |
|  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком  | 180 | 106,8 |
| Итого за ужин | 416 | 529,6 |
| Итого за день |  | 1892 | 1779,72 |
|  |  |  |