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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ М.А.КолистаяЕжедневное меню основного питания

Дата: 19.01.2024 г Возрастная категория: 1-3 года Длительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша манная молочная вязкая | 150 | 178,7 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
| Кофейный напиток  | 150 | 89 |
|  |  |  |
| Итого за завтрак | 330 | 366,7 |
| Второй завтрак | Яблоко | 100 | 47 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | 100 | 47 |
| Обед | Суп с фрикадельками | 170 | 105,5 |
| Рыба отварная | 65 | 49,2 |
| Макароны отварные | 100 | 140,73 |
| Овощи натуральные соленые | 40 | 6,3 |
| Хлеб  | 20 | 44 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 150 | 85,35 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 545 | 431,03 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| пирожок | 45 | 127,29 |
| Всего за полдник | 195 | 194,79 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Бефстроганов из сердца | 80 | 122,8 |
| Каша ячневая | 100 | 175,33 |
| Хлеб  | 45 | 103,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 46,2 |
| Итого за ужин | 375 | 447,43 |
| Итого за день |  | 1545 | 1439,95 |
|  |  |  |