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

 УТВЕРЖДАЮ

 Заведующий МБДОУ

 Детский сад № 10 «Колосок»

 М.А.Колистая

Ежедневное меню основного питания

 Дата: 1.4.2024 Возрастная категория: 3-7 летДлительность пребывания воспитанников в детском саду:12 часов

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша кукурузная | 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 свежие | 60 | 8,4 |
| Хлеб  | 50 | 115 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 740 | 860,19 |
|  |
| полдник | Сок фруктовый | 150 | 67,9 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 170 | 155,5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| ужин | Омлет  | 130 | 221,3 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
|  |  |  |
| Икра кабачковая консервированная | 60 | 46,8 |
| Какао с молоком  | 180 | 138,5 |
| Итого за ужин | 400 | 468,1 |
| Итого за день |  | 1861 | 1846,93 |
|  |  |  |