Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение   
 Детский сад № 19 «Гномик» УТВЕРЖДАЮ Заведующий МБДОУ Е.С.Медведева Ежедневное меню основного питания

Дата: 25.3.2024 г  Возрастная категория: 3-7 лДлительность пребывания в детском саду: 12 ч

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая гречневая на молоке | 205 | 246,17 |
| Бутерброд с маслом и сыром | 30 | 99 |
|  |  |  |
|  |  |  |
| Кофейный напиток с молоком и сахаром | 180 | 106,8 |
| Итого за завтрак | | 427 | 496,97 |
| Второй завтрак | Бананы | 100 | 96 |
|  |  |  |
| Итого за второй завтрак | | 100 | 96 |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 79,03 |
| Котлета мясная | 75 | 176,75 |
| Каша рассыпчатая пшеничная | 150 | 231,7 |
| Салат из свеклы с чесноком | 50 | 66,64 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 141 |
| Компот из сухофруктов с сахаром | 180 | 102,4 |
|  |  |  |
| Всего за обед | 705 | 771,52 |
|  |
| Полдник | Сок | 150 | 67,5 |
| Печенье сахарное | 20 | 87,6 |
| Всего за полдник | 170 | 155,1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Ужин | Тефтели рыбные | 100 | 121,07 |
| Бутерброд с маслом | 36 | 101 |
| Яйцо отварное | 40 | 63 |
| овощное пюре | 60 | 49,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180 | 61 |
| Итого за ужин | | 431 | 430,47 |
| Итого за день |  | 1833 | 1922,46 |
|  |  |  |