|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** |
|  | Заведующий МБДОУ детский сад № 3 «Малыш» г.Томари Сахалинской области  |
|  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Т.Н.Манжара |
|  | «24» ноября 2021 г. |

**Ежедневное меню основного питания**
**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения**
 **детский сад № 3 «Малыш»**

**на 24 ноября 2021 года**

**Возрастная категория**: 1,6 – 3 года

**Длительность пребывания детей в детском саду**: 10 **часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** | Каша молочная пшенная | 150 | 129,11 |
| Бутерброд с повидлом | 20/10 | 106,3 |
| Чай с молоком | 170 | 67,53 |
| **Итого за завтрак** | **350** | **302,94** |
| **Второй завтрак** | Сок  | 100 | 43,0 |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **43,0** |
| **обед** | Свекольник  | 150 | 137,756 |
| Жаркое по домашнему | 120 | 215,63 |
| Компот из сухофруктов | 110 | 36,48 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 82 |
| **Итого за обед** | **450** | **478,923** |
| **полдник** | Запеканка творожная | 80 | 145,601 |
| Чай | 120 | 25,64 |
| **Итого за полдник** | **200** | **171,241** |
| **Итого за день** | **1100** | **996,104** |

**Возрастная категория**: 3 - 7 лет

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| **завтрак** | Каша молочная пшеничная | 170 | 153,21 |
| Бутерброд с повидлом | 20/10 | 106,3 |
| Чай с молоком | 200 | 78,663 |
| **Итого за завтрак** | **400** | **338,173** |
| **Второй завтрак** | Сок  | 100 | 43,0 |
| **Итого за второй завтрак** | **100** | **43,0** |
| **обед** | Свекольник  | 200 | 153,643 |
| Жаркое по домашнему | 180 | 245,952 |
| Огурец консервир. | 30 | 7,057 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 47,88 |
| Хлеб пшеничный высшего сорта | 40 | 82 |
| **Итого за обед** | **600** | **536,532** |
| **полдник** | Запеканка творожная | 80 | 163,702  |
| Чай | 170 | 28,98 |
| **Итого за полдник** | **250** | **192,682** |
| **Итого за день** | **1350** | **1110,381** |