|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ** | |
|  | Заведующий МКОУ «Детский сад № 8 «Солнышко» | |
|  | IMG_20250304_092144О.Б Горяйнова |  |

**21 марта 2025 года**

**Ежедневное меню основного питания**  
**МКДОУ «Детский сад № 8 «Солнышко»**

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 10 - день

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша вязкая молочная из пшенной крупы | | 200 | 250,75 |
|  | Хлеб целебный йодообогащенный | | 40 | 138,66 |
|  | Масло порциями | | 10 | 66 |
|  | Чай с сахаром | | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | | | **450** | **483,41** |
| Второй завтрак | | Сок фруктовый | 200 | 84,8 |
| **Итого за второй завтрак:** | | | **200** | **84,8** |
| Обед | Овощи натуральны есоленые или свежие | | 60 | 8,4 |
|  | Суп картофельный с клецками | | 200 | 118,8 |
|  | Гуляш из мяса говядины | | 45\45 | 185,4 |
|  | Картофель отварной | | 150 | 166,96 |
|  | Хлеб пшеничный | | 30 | 64,2 |
|  | Хлеб ржаной | | 20 | 51,8 |
|  | Кисель плодовоягодный (С-витаминизация) | | 200 | 119,2 |
| **Итого за обед** | | | **750** | **714,66** |
| Полдник | Печенье весовое | | 50 | 208,5 |
|  | Кофейный напиток | | 200 | 100,6 |
| **Итого за полдник:** | | | **250** | **309,1** |
| **Итого за день:** | | | **1670** | **1618,51** |

Составил: