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

**28 марта 2025 года**

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

**Возрастная категория**: 3 – 7 лет 5- день

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Прием пищи** | **Наименование блюда** | **Вес блюда** | **Энергетическая ценность** |
| Завтрак | Каша жидкая(кукурузная) | 200 | 193 |
|  |  Хлеб пшеничный | 40 | 128,66 |
|  | Масло порциями | 10 | 66 |
|  | Сыр Российский | 15 | 40,5 |
|  | Чай с сахаром | 200 | 28 |
| **Итого за завтрак** | **465** | **456,16** |
| Второй завтрак | Сок фруктовый | 200 | 84,8 |
| **Итого за второй завтрак** | **200** | **84,8** |
| Обед | Овощи натуральные соленые или свежие  | 60 | 8,4 |
|  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 136,84 |
|  | Котлеты из птицы | 80 | 212 |
|  | 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** | **740** | **759,4** |
| Полдник | Печенье весовое | 50 | 208,5 |
|  | Какао с молоком | 200 | 118,6 |
| **Итого за полдник** | **250** | **327,1** |
| **Итого за день:** | **1656** | **1627,46** |

Составил: