

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.01.2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 января 2023 года

Возрастная категория: от 3х – 7 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>391</b>	<b>459,34</b>
обед	Рассольник	170	150,85
	Рыба запечёная в томатном соусе	70/20	121,85
	Картофель отварной с маслом	120	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>679,65</b>
полдник	Печенье	20	130,10
	Какао с молоком	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>180</b>	<b>246,6</b>
ужин	Омлет натуральный с овощами	180	299,9
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Банан.	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>475</b>	<b>547,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1679</b>	<b>1737,20</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

09.01.2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 10 января 2023 года

Возрастная категория: 1,6 месяцев – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	160	239,44
	Масло коровье сливочное порционное, сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	180	116,6
Итого на завтрак		<b>377</b>	<b>485,54</b>
обед	Рассольник	160	150,85
	Рыба запечёная в томатном соусе	60/20	121,85
	Картофель отварной с маслом	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	180	102,2
Итого за обед			<b>679,65</b>
полдник	Печенье	12	110,20
	Какао с молоком	160	116,5
Итого за полдник		<b>172</b>	<b>256,7</b>
ужин	Омлет натуральный с овощами	160	299,9
	Чай с лимоном, Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Банан.	100	46
Итого за ужин		<b>465</b>	<b>516,22</b>
Итого за день:		<b>1635</b>	<b>1700,10</b>