

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

24.01.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 25 января 2023 года**

Возрастная категория: 1 года 6 месяцев – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша пшеничная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное , сыр	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао на молоке	170	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>350</b>	<b>422,24</b>
обед	Щи со сметаной	150	210,41
	Плов	180	171,85
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	170	116,5
<b>Итого за обед</b>		<b>575</b>	<b>605,46</b>
полдник	Рогалик с джемом	30	140,1
	Чай на молоке	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>256,6</b>
ужин	Омлет с кукурузой	160/20	259,56
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>496,52</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1557</b>	<b>1680,82</b>

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

24.01.2023г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 25 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 пшеничная молочная	170	239,44
	Масло коровье сливочное , сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао на молоке	180	116,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>499,34</b>
обед	Щи со сметаной	170	240,85
	Плов	180	191,24
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот « Ассорти »	170	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>605</b>	<b>659,65</b>
полдник	Рогалик с джемом	40	150,18
	Чай на молоке	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>266,68</b>
ужин	Омлет с кукурузой	180/20	269,9
	Чай с лимоном, Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>512,40</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1645</b>	<b>1732,59</b>