

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»  
Ю.О.Каргина

27.01.2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 30 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 манная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Сыр	7	43,2
	Какао с молоком	180	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>367</b>	<b>448,54</b>
обед	Борщ со сметаной	160	110,41
	Гуляш из говядины	60/20	120,61
	Каша гречневая с маслом	110	121,90
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	150	98,52
<b>Итого за обед</b>		<b>465</b>	<b>510,19</b>
полдник	Вафли	12	140,1
	Кофейный напиток	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>172</b>	<b>256,6</b>
ужин	Ленивые вареники со сгущённым молоком	160/20	285,56
	Чай с лимоном.	150	105,26/45,2
	Апельсин	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>430</b>	<b>491,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1539</b>	<b>1627,15</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

27.01.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 30 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 манная молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	43,2
	Какао с молоком	160	142,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>367</b>	<b>459,34</b>
обед	Борщ со сметаной	170	150,85
	Гуляш из говядины	70/20	121,85
	Каша гречневая с маслом	130	125,90
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Напиток фруктовый	160	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>679,65</b>
полдник	Вафли	20	150,10
	Кофейный напиток	180	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>266,6</b>
ужин	Ленивые вареники со сгущённым молоком	170/20	299,9
	Чай с лимоном.	180	116,5/43,2
	Апельсин	100	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>562,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1677</b>	<b>1718,09</b>