

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

16.02.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 февраля 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 ячневая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное , сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	180	112,6
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп с морской капустой	160	110,41
	Рыба запечёная с овощами	60/20	120,61
	Каша пшённая с маслом	110	121,90
	Салат из консервированных овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	150	98,52
Итого за обед		575	670,19
полдник	Рогалик с джемом	30	140,1
	Чай с молоком	160	116,5
Итого за полдник		190	256,6
ужин	Омлет натуральный с овощами	160	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		450	531,82
Итого за день:		1619	1679,03

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

15.02.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 16 февраля 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 ячневая молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное , сыр	5/7	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	180	142,6
Итого на завтрак		387	459,34
обед	Суп с морской капустой	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,85
	Каша пшённая с маслом	120	125,90
	Салат из консервированных овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	180	102,2
Итого за обед		625	679,65
полдник	Рогалик с джемом	40	150,10
	Чай с молоком	180	116,5
Итого за полдник		220	266,6
ужин	Омлет натуральный с овощами	170/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		495	512,4
Итого за день:		1698	1739,12