

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.02.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 01 марта 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 геркулесовая молочная	180	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	5	43,2
	Кофейный напиток	160	112,6
Итого на завтрак		375	410,68
обед	Борщ со сметаной	170	160,41
	Суфле из филе кур	60/20	118,4
	Каша пшённая с маслом	110	90,6
	Салат из свежих овощей	50	73,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	160	112,6
Итого за обед		485	564,7
полдник	Рогалик с джемом	40	110,1
	Чай с молоком	160	112,6
Итого за полдник		200	222,7
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	112,60/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		465	481,36
Итого за день:		1625	1697,44

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ
детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.02.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 01 марта 2023 года**

Возрастная категория: *от 3х - 7лет*

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	238,5
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	45,2/31,1
	Сыр	7	45,2
	Кофейный напиток	170	112,6
Итого на завтрак		387	496,34
обед	Борщ со сметаной	170	160,41
	Суфле из филе кур	80/20	138,45
	Каша пшённая с маслом	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Напиток фруктовый	170	112,6
Итого за обед		640	679,65
полдник	Рогалик с джемом	50	130,1
	Чай с молоком	180	116,5
Итого за полдник		230	246,60
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Груша	100	49
Итого за ужин		470	510,60
Итого за день:		1727	1793,19