

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

06.03.2023 г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 07 марта 2023 года

Возрастная категория: от 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 пшённая молочная	150	178,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	43,2/31,1
	Какао	160	112,60
Итого на завтрак		340	438,54
обед	Свекольник со сметаной	180	190,85
	Тефтели рыбные в томатном соусе	160/20	241,60
	Салат из свежих овощей	50	52,15
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	160	90,52
Итого за обед		610	655,19
полдник	Вафли	12	120,1
	Кофейный напиток	160	112,60
Итого за полдник		172	232,70
ужин	Макароны отварные и кабачковой икрой	160/20	184,27
	Чай с лимоном	150	105,26
	Банан	100	49
Итого за ужин		430	498,23
Итого за день:		1552	1617,8

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

06.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 07 марта 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 пшённая молочная	180	238,58
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	43,2/51,1
	Какао	170	124,80
Итого на завтрак		380	498,54
обед	Свекольник со сметаной	180	190,85
	Тефтели рыбные в томатном соусе	190	241,60
	Салат из свежих овощей	60	63,09
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Напиток фруктовый	160	71,62
Итого за обед		610	755,19
полдник	Вафли	20	140,1
	Кофейный напиток	160	112,60
Итого за полдник		180	252,70
ужин	Макароны отварные и кабачковой икрой	180/20	214,67
	Чай с лимоном	170	116,50
	Банан	100	49
Итого за ужин		470	548,23
Итого за день:		1750	1819,39