

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

10.03.2023г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 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 пшеничная молочная	150	178,44
	Масло коровье сливочное порционное,	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	160	122,6
Итого на завтрак		340	459,34
обед	Суп с клецками	150	170,85
	Солянка сборная	160	224,85
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	170	90,52
Итого за обед		565	619,35
полдник	Вафли	12	120,10
	Чай с молоком	160	110,5
Итого за полдник		172	231
ужин	Гречка с мясом и овощами	160	199,9
	Чай с лимоном . Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		455	505,60
Итого за день:		1567	1659,49

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

10.03.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 13 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 пшеничная молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное,	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Кофейный напиток	170	132,6
Итого на завтрак		380	459,34
обед	Суп с клёцками	190	190,85
	Солянка сборная	180	224,85
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	30	57,25
	Компот из сухофруктов	170	102,52
Итого за обед		630	659,65
полдник	Вафли	20	150,10
	Чай с молоком	200	116,5
Итого за полдник		220	266,60
ужин	Гречка с мясом и овощами	180	299,9
	Чай с лимоном . Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		475	510,10
Итого за день:		1742	1779,4