

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 14 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	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
Итого на завтрак		367	448,54
обед	Суп гороховый	160	110,41
	Рыба запеченная с овощами	60/20	120,61
	Картофель отварной	110	121,90
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот «Ассорти»	150	98,52
Итого за обед		545	570,19
полдник	Пряник	12	140,1
	Кофейный напиток	160	116,5
	Йогурт	100	140,12
Итого за полдник		272	316,5
ужин	Омлет натуральный с овощами	160/20	285,56
	Чай с лимоном. Хлеб	150/25	105,26/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		480	531,82
Итого за день:		1664	1727,15

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

13.03.2023 г.

Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 14 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 геркулесовая 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
Итого на завтрак		396	459,34
обед	Суп гороховый	170	150,85
	Рыба запеченная с овощами	70/20	121,85
	Картофель отварной	130	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот « Ассорти »	160	102,2
Итого за обед		635	679,65
полдник	Пряник	20	150,10
	Кофейный напиток	180	116,5
	Йогурт	100	140,12
Итого за полдник		300	386,7
ужин	Омлет натуральный с овощами	170/20	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	180/25	116,5/45,2
	Банан	100	46
Итого за ужин		495	562,4
Итого за день:		1781	1718,09