

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

14.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 15 марта 2023 года**

Возрастная категория: 1,6 месяцев – 3х лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
завтрак	Каша ячневая молочная	160	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Чай с молоком	160	116,6
Итого на завтрак		372	485,54
обед	Суп пшённый	160	150,85
	Гуляш из филе индейки	60/20	121,85
	Макароны отварные с маслом	110	125,90
	Салат из свеклы	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	170	102,2
Итого за обед		575	629,65
полдник	Печенье	12	110,20
	Какао	150	116,5
Итого за полдник		162	226,7
ужин	Оладушки из кабачков	160	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Яблоко, Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		442	476,82
Итого за день:		1539	1645,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»
Ю.О.Каргина
14.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 15 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 ячневая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Чай с молоком	200	116,6
Итого на завтрак		444	459,34
обед	Суп пшённый	170	150,85
	Гуляш из филе индейки	70/20	121,85
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	125,90
	Салат из свеклы	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из сухофруктов	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Печенье	20	130,10
	Какао	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Оладушки из кабачков	180	299,9
	Чай с лимоном.	160	116,5
	Яблоко, Мармелад	100/12	46/4,5
Итого за ужин		472	492,40
Итого за день:		1739	1782,49