

УТВЕРЖДАЮ

Заведующего МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

17.03.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 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 ячневая молочная	150	229,34
	Масло коровье сливочное , сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,5
Итого на завтрак		347	402,84
обед	Борщ со сметаной	170	250,85
	Отбивные из филе кур	60/20	118,58
	Каша перловая с маслом	110	110,40
	Салат из свежих овощей	50	65,8
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	160	116,5
Итого за обед		595	613,23
полдник	Вафли	12	90,10
	Кофейный напиток	160	116,50
Итого за полдник		172	206,6
ужин	Ленивые вареники со сгущённым молоком	160/20	275,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Груша. Мармелад	100/12	49,4,5
Итого за ужин		442	491,4
Итого за день:		1587	1697,51

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

17.03.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 20 марта 2023 года**

Возрастная категория: *от 3 х - 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 , сыр	5/7	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	160	116,5
Итого на завтрак		407	532,54
обед	Борщ со сметаной	170	250,85
	Отбивные из филе кур	70/20	121,61
	Каша перловая с маслом	130	126,3
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	160	116,5
Итого за обед		625	796,86
полдник	Вафли	20	120,10
	Кофейный напиток	190	145,80
Итого за полдник		210	265,9
ужин	Ленивые вареники со сгущённым молоком	170	299,90
	Чай с лимоном.	160/25	116,5
	Груша. Мармелад	100/12	49/4,5
Итого за ужин		475	475,40
Итого за день:		1685	1769,67