

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

27.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 28 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 кукурузная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	150	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>337</b>	<b>386,34</b>
обед	Свекольник со сметаной	160	110,41
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,61
	Каша гречневая	110	100,52
	Салат из свежих овощей	50	91,5
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот « Ассорти »	150	102,52
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>629,31</b>
полдник	Пряник	12	110,1
	Какао с молоком	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>182</b>	<b>246,6</b>
ужин	Рагу из кабачков	160	255,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	105,2/43,2
	Яблоко. Мармелад	100/12	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>435</b>	<b>451,46</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1632</b>	<b>1687,12</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

27.03.2023 г.

Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 28 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 кукурузная молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	170	116,5
<b>Итого на завтрак</b>		<b>387</b>	<b>457,34</b>
обед	Свекольник со сметаной	180	190,85
	Рыба запечёная с овощами	80/20	131,85
	Каша гречневая.	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот « Ассорти »	170	102,52
<b>Итого за обед</b>		<b>665</b>	<b>721,83</b>
полдник	Пряник	20	130,1
	Какао с молоком	170	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>276,6</b>
ужин	Рагу из кабачков	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Яблоко. Мармелад	100/12	46
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>492,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1722</b>	<b>1784,29</b>