

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад

«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 29 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 геркулесовая молочная	160	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Кофейный напиток	160	116,6
Итого на завтрак		372	485,54
обед	Суп пшённый	160	150,85
	Гуляш из филе кур	60/20	121,85
	Макароны отварные с маслом	110	125,90
	Салат из свежих овощей	50	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	170	102,2
Итого за обед		575	629,65
полдник	Вафли	12	110,20
	Чай с молоком	150	116,5
Итого за полдник		162	226,7
ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	160/20	299,9
	Чай с лимоном.	170	116,5
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		442	476,82
Итого за день:		1539	1645,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

28.03.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 29 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	180	239,44
	Масло коровье сливочное порционное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Сыр	7	45,2
	Кофейный напиток	200	116,6
Итого на завтрак		444	459,34
обед	Суп пшённый	170	150,85
	Гуляш из филе кур	70/20	121,85
	Макароны отварные с маслом	150	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот из ягод	160	102,2
Итого за обед		655	679,65
полдник	Вафли	20	130,10
	Чай с молоком	160	116,5
Итого за полдник		180	246,60
ужин	Сырники из творога со сгущённым молоком	180/20	299,9
	Чай с лимоном.	160	116,5
	Апельсин	100	46
Итого за ужин		472	492,40
Итого за день:		1739	1782,49