

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

29.03.2023 г.

**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 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 пшеничная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	170	116,5
Итого на завтрак		350	422,24
обед	Суп рыбный	150	210,41
	Плов	180	171,85
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	116,5
Итого за обед		575	605,46
полдник	Оладьи с джемом	30	140,1
	Кофейный напиток	170	116,5
Итого за полдник		200	256,6
ужин	Омлет с овощами	160/20	259,56
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Банан	100	49
Итого за ужин		475	496,52
Итого за день:		1635	1680,82

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

29.03.2023г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 30 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 пшеничная молочная	170	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Какао с молоком	180	116,6
Итого на завтрак		380	499,34
обед	Суп рыбный	170	240,85
	Плов	180	191,24
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	45,2
	Компот из сухофруктов	170	102,2
Итого за обед		605	659,65
полдник	Оладьи с джемом	40	150,18
	Кофейный напиток	170	116,5
Итого за полдник		210	266,68
ужин	Омлет с овощами	180/20	269,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/45,2
	Банан	100	49
Итого за ужин		495	512,40
Итого за день:		1690	1712,59