

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

03.04.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 04 апреля 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 рисовая молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Кофейный напиток	150	112,6
Итого на завтрак		337	386,34
обед	Рассольник	160	110,41
	Рыба запечёная с овощами	60/20	121,61
	Макароны отварные	110	100,52
	Салат из свежих овощей	50	91,5
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот из ягод	150	102,52
Итого за обед		580	629,31
полдник	Печенье	12	110,1
	Чай с молоком	170	116,5
Итого за полдник		182	246,6
ужин	Рагу овощное	160	255,9
	Чай с лимоном. Хлеб	160/25	105,2/43,2
	Яблоко. Мармелад	100/12	46
Итого за ужин		435	451,46
Итого за день:		1632	1687,12

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

03.04.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 04 апреля 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 рисовая молочная	180	239,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Кофейный напиток	170	116,5
Итого на завтрак		387	457,34
обед	Рассольник	180	190,85
	Рыба запечённая с овощами	80/20	131,85
	Макароны отварные	130	103,1
	Салат из свежих овощей	60	91,6
	Хлеб ржаной	25	43,2
	Компот из ягод	170	102,52
Итого за обед		665	721,83
полдник	Печенье	20	130,1
	Чай с молоком	170	116,5
Итого за полдник		190	276,6
ужин	Рагу овощное	180	299,9
	Чай с лимоном. Хлеб	170/25	116,5/43,2
	Яблоко. Мармелад	100/12	46
Итого за ужин		470	492,4
Итого за день:		1722	1784,29