

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

03.05.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 04 мая 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 пшённая молочная | 150 | 229,44 |
| | Масло коровье сливочное | 5 | 31,1 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 43,2 |
| | Кофейный напиток | 180 | 112,6 |
| Итого на завтрак | | 367 | 448,54 |
| обед | Свекольник со сметаной | 170 | 110,41 |
| | Рыба запечённая с овощами | 60/20 | 120,61 |
| | Каша ячневая с маслом | 110 | 121,90 |
| | Салат из консервированных овощей | 50 | 61,5 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот «Ассорти» | 190 | 98,52 |
| Итого за обед | | 545 | 570,19 |
| полдник | Вафли | 12 | 140,1 |
| | Какао с молоком | 160 | 116,5 |
| Итого за полдник | | 172 | 216,5 |
| ужин | Омлет натуральный с овощами | 160/20 | 285,56 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 150/25 | 105,26/45,2 |
| | Апельсин. Мармелад | 100/12 | 46/4,2 |
| Итого за ужин | | 455 | 531,82 |
| Итого за день: | | 1539 | 1627,15 |

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

03.05.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»
на 04 мая 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 пшённая молочная | 170 | 240,44 |
| | Масло коровье сливочное | 5 | 31,5 |
| | Хлеб пшеничный высшего сорта | 25 | 45,2 |
| | Кофейный напиток | 160 | 142,6 |
| Итого на завтрак | | 390 | 459,34 |
| обед | Свекольник со сметаной | 170 | 150,85 |
| | Рыба запечёная с овощами | 70/20 | 121,85 |
| | Каша ячневая с маслом | 130 | 125,90 |
| | Салат из консервированных овощей | 60 | 81,6 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 57,25 |
| | Компот «Ассорти» | 160 | 102,2 |
| Итого за обед | | 635 | 679,65 |
| полдник | Вафли | 20 | 150,10 |
| | Какао с молоком | 180 | 116,5 |
| Итого за полдник | | 200 | 286,7 |
| ужин | Омлет натуральный с овощами | 170/20 | 299,9 |
| | Чай с лимоном. Хлеб | 180/25 | 116,5/45,2 |
| | Апельсин. Мармелад | 100/12 | 46/4,2 |
| Итого за ужин | | 495 | 562,4 |
| Итого за день: | | 1681 | 1718,09 |