

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад  
«Золотая рыбка»

Ю.О.Каргина

15.05.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 16 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 пшеничная молочная	150	229,44
	Масло коровье сливочное	5	31,1
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	43,2
	Чай с молоком	180	112,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>367</b>	<b>448,54</b>
обед	Свекольник со сметаной	170	110,41
	Рыба запечённая с овощами	60/20	120,61
	Каша гречневая с маслом	110	121,90
	Салат из свежих овощей	50	61,5
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот «Ассорти»	190	98,52
<b>Итого за обед</b>		<b>545</b>	<b>570,19</b>
полдник	Ватрушка с джемом	30	140,1
	Какао с молоком	160	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>190</b>	<b>216,5</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>455</b>	<b>531,82</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1539</b>	<b>1627,15</b>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
Ю.О.Каргина  
15.05.2023 г.



**Ежедневное меню основного питания  
МБДОУ детский сад «Золотая рыбка»  
на 16 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 пшеничная молочная	170	240,44
	Масло коровье сливочное	5	31,5
	Хлеб пшеничный высшего сорта	25	45,2
	Чай с молоком	160	142,6
<b>Итого на завтрак</b>		<b>390</b>	<b>459,34</b>
обед	Свекольник со сметаной	170	150,85
	Рыба запечёная с овощами	70/20	121,85
	Каша гречневая с маслом	130	125,90
	Салат из свежих овощей	60	81,6
	Хлеб ржаной	25	57,25
	Компот «Ассорти»	160	102,2
<b>Итого за обед</b>		<b>635</b>	<b>679,65</b>
полдник	Ватрушка с джемом	50	150,10
	Какао с молоком	180	116,5
<b>Итого за полдник</b>		<b>230</b>	<b>286,7</b>
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
<b>Итого за ужин</b>		<b>495</b>	<b>562,4</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1681</b>	<b>1718,09</b>